

દાચકે દશ વર્ષ

ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી - અમદાવાદ

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
[ગૂજરાતી કૉપીરાઇટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૧૨૨૬૧ કિંમત ૦.૪૦૦

ગ્રંથનામ દાદાકૃષ્ણચંદ્ર

વર્ગિક ૮:૭૯૧

દાયકે દશ વર્ષ

વ્યાખ્યાતા
ડાહ્યાલાલ હ. જની

જાપાની પ્રસિદ્ધ કરનાર
ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી તરફથી
રમ્મિકલાલ છોટાલાલ પરીખ,
આર્મિ. મેજેસ્ટ્રી-અમદાવાદ

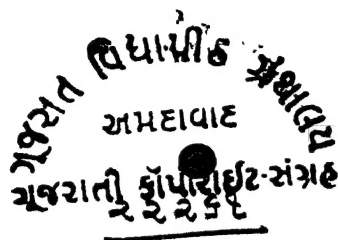
આવૃત્તિ ૧ લી

સન ૧૯૩૯ : સં. ૧૯૯૫

દ્વિતીય સંસ્કરણ

સન ૧૯૪૦ : સં. ૧૯૯૬

પ્રત ૫૦૦



લેખકનાં અન્ય પુસ્તકો:—

Romance of the Cow ... 5-0-0

સાનમાં સમજવું ... ૦-૫-૦



અશોક પ્રિન્ટરીમાં વિકુલભાઈ દોસાઈભાઈ પટેલે છાપી

કે. ચાર રસ્તા : અમદાવાદ

રા. બા. રણછોડલાલ છોટાલાલ ઇનામી ગ્રંથમાળાનો

પરિચય

સાર્વજનિક આરોગ્યમાં સુધારો થાય અને કેટલી પદાર્થોનું વ્યસન કમી થાય તેવા વિષયો ઉપર પસંદ કરેલા માણસો પાસે અમદાવાદમાં ભાષણો કરાવવા અને તે ભાષણોમાંનાં જે છપાવી પ્રસિદ્ધ કરવા યોગ્ય જણાય તે છપાવી પ્રસિદ્ધ કરવા સારુ રા. બા. રણછોડલાલ સી. આઈ. ઈ. એ સન ૧૮૯૦ માં રૂ. ૨૦૦૦ નાં અમદાવાદ મ્યુનિસિપાલિટીનાં ડિપ્યુટીઓ ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટીને સ્વાધીન કર્યા છે. એના વ્યાજમાંથી ઇનામ આપીને વખતો-વખત જે ભાષણો સોસાયટી કરાવે છે તેમાંનાં પુસ્તકરૂપે આજ સુધીમાં નીચે પ્રમાણે છપાવવામાં આવ્યાં છે:—

૧ આરોગ્યનાં મૂળતત્ત્વો	૦- ૩-૦
૨ દારૂ	૦- ૦-૬
૩ કેફનિષેધ	૦- ૦-૬
૪ હિંદુસ્તાનમાં ગામડાની આરોગ્યતા	૦- ૦-૩
૫ હિંદુસ્તાનમાં આરોગ્યતાનો સુધારો	૦- ૩-૦
૬ તંબાકુ અને ભાંગનાં માદક તત્ત્વો	૦- ૦-૬
૭ દારૂ અને તેની તન, મન અને ધન પર થતી અસર	૦-૧૨-૦
૮ સાર્વજનિક આરોગ્ય	૦- ૧-૦
૯ મદ્યપાનનિષેધ	૦- ૦-૬
૧૦ શહેરની આરોગ્યતા	૦- ૦-૬
૧૧ મરકી વિષે ભાષણ	૦- ૧-૦
૧૨ માદક પદાર્થોના સેવનથી થતી હાનિ	૦- ૧-૦
૧૩ સાર્વજનિક આરોગ્ય વિષે ભાષણ-૨	૦- ૧-૦

૧૪ મેલેરિયા	૦- ૧-૩
૧૫ કૌલેરા	૦- ૧-૦
૧૬ આરોગ્ય સાચવવાના ઉપાય	૦- ૧-૦
૧૭ બાળમરણ	૦- ૧-૦
૧૮ સુવાવડ અને બાળસંભાળ	૦- ૩-૦
૧૯ જીદા જીદા તાવ	૦- ૪-૦
૨૦ બાલકલ્યાણ	૦- ૦-૬
૨૧ ક્ષયરોગ	૦- ૨-૬
૨૨ આરોગ્યશાસ્ત્ર	૦- ૪-૦
૨૩ આરોગ્યના પ્રદેશ	૦- ૮-૦
૨૪ ઓરી, અછબડા અને બળિયા	૦- ૩-૦
૨૫ પ્રગજીવનની દૃષ્ટિએ દૂધ અને ઘી	૦- ૨-૦
૨૬ દાયકે દશ વર્ષ	૦- ૪-૦

અમદાવાદ

તા. ૯-૬-૧૯૩૯



રસિકલાલ છોટાલાલ પરીખ

આસિ. સેક્રેટરી

ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી

દ્વિતીય સંસ્કરણ

‘દાયકે દશ વર્ષ’ને માટે વધારે માગણી થતાં તેનું બીજું સંસ્કરણ પ્રકટ કરીએ છીએ.

અમદાવાદ

તા. ૧૦-૫-૧૯૪૦



રસિકલાલ છો. પરીખ

ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી

શરૂમાં

શ્રી ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટીની નિર્ણાયક સમિતિએ શ્રી રણછોડભાઈ ધર્નામી ભાષણ માટે ૧૯૩૨ ની સાલનો વિષય 'હિંદનું સરાસરી આયુષ કેમ વધે?' એ પસંદ કરી એના માટેના ઉમેદવારો પાસેથી વિષયસૂચી માગી હતી. તે સૂચીઓ ઉપરથી મને તે વિષય માટે પસંદ કરવામાં આવ્યો હતો. મારાં આગસ, અંગત કારણ, એદરકારી અને જંગળી સ્વભાવને કારણે મારું ભાષણ પાંચ વર્ષે રજૂ કરી શકું છું; વળી લખાણ બાદ વીસેક માસે એ પ્રસિદ્ધ થાય છે; તે માટે હું ખરે જ જાહેરની ક્ષમા ચાહું છું.

આ વિષય ઘણો ગહન હોવાથી તેને ધ્વનિસાદ આપવા માટે મારાથી બનતો તમામ શક્ય પ્રયાસ હું કરી ચૂક્યો છું એટલું હું સંતોષ સાથે જણાવી શકું છું. હિંદી જનતા ધારે તો હિંદની ટૂંકી આવરદાનું આળ માથેથી ઉતારવાનું તેને માટે હવે ખાસ અધરું નથી. આપણે આશા રાખીએ કે પુનરુત્થાનના આ જાગૃતિકાળમાં હિંદ એ દિશામાં મક્કમ ને યશસ્વી પગલાં પાડી રહે.

હિંદના ઉત્થાનમાં જગતની શાંતિ અને વિજય છે એવું જેને ભાસતું હોય તે સહુ પોતાની જગ્યાએથી જે શક્ય ધર્મ બળવવાનો પ્રાપ્ત થાય તે બળવશે એટલે થયું: હિંદનો ઉદ્ધાર થવાનો જ. માનવ-જાતિ વધારે સુખી અને દીર્ઘજીવી થાય તો જ જન્મની અને જીવનની સાર્થકતા બેખાય. એ પ્રયાસમાં સહુએ સાથ પુરાવવાનો રહેશે જ.

વાચકો પણ સમજી લે કે હવે જમાનો અમલનો આવી લાગ્યો છે. પોથી માંહેના રીંગણાં ન કરતાં આમાંની પોતાને લગતી બાબતો

લક્ષમાં લઈ તેને અમલમાં મૂકવા તથા અન્યને અમલમાં મુકાવવામાં સહાયક બનશે એવી આશા રાખવામાં આવે છે. આશા છે આ પ્રયાસ વાચકોમાં વધારે જિજ્ઞાસા અને ખાસ કરીને જિજ્ઞાસિતા પ્રકટાવશે અને જીવન સુખમય, અર્થમય અને દીર્ઘ બનાવવાના પુરુષાર્થ પાછળ વળશે. આમીન.

૧૯-૨-૩૯
વડવાણ શહેર

}

ડાહ્યાલાલ હ. જાની



। शतायुर्वै पुरुषः ।

कुर्वन्नेवेह कर्माणि, जिजीविषेच्छतं समाः ।

एवं नान्यथेतोऽस्ति, न कर्म लिप्यते नरे ॥

ईशोपनिषत्

तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत् ।

पश्येम शरदः शतं, जीवेम शरदः शतं,

शृणुयाम शरदः शतं, प्रब्रवामः शरदः शतम्,

अदीनाः स्याम शरदः शतं, प्ररोहाम शरदः शतं,

भूयश्च शरदः शतात् ॥

नन्दाम शरदः शतं, पूषेम शरदः शतं

मोदाम शरदः शतम्, अजिता स्याम शरदः शतं,

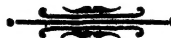
शतहिमा ऋधेम ।

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवा, भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।

स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवांसस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः ॥

यजु. ३६-२८

सो वर्ष लुवीये-आंय, कान लुल वगेरे साप्पित २७
तेम अदीन २७१ अमे सो वर्ष प्रगति करीये,
आनंदीये अने मडादीये.



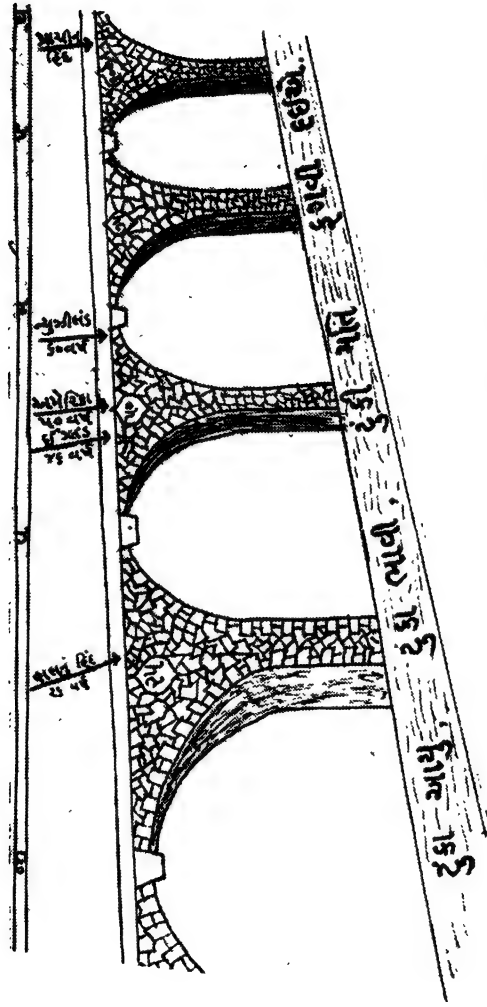
ક્રમાંક	નામ	પૃષ્ઠ
---------	-----	-------

૧	આયુષની અવધિ	૩
૨	લિંદની આયુર્માંસા	૮
૩	લિંદનું પ્રાણબળ	૧૩
૪	લિંદનું પ્રજાબળ	૧૮
૫	લિંદી ભૂખમરો	૩૨

૬	ઉપાયો : કરકસર	૪૧
૭	ઉત્પાદન-શક્તિ	૪૯
૮	નાજૂક યાગતો	૫૩
૯	અંગત આરોગ્ય	૬૧
૧૦	સામાજિક આરોગ્ય... ..	૮૩
૧૧	નિયોડ	૯૧
	આધારસૂચિ	૯૯

દા.ય.કે દશ વર્ષ

વિજ્ઞાન કયેલિ તારો કાખવી



કિંદી અવનપંથ લંબાવ.

શતાયુર્વૈ પુરુષ:

હિંદી	અપાની	પટાલિયન, જર્મન, ફ્રેન્ચ	અમેરિકન	અંગ્રેજ	ન્યૂઝીલેન્ડવાસી	બાઈબલની મર્યાદા	કાલિ કાલમાં હિંદી
૨૪	૪૪	૪૮	૫૦	૫૧	૬૦	૭૦	૧૦૦

વિવિધ દેશોની સરાસરી આયુરદા

પ્રકરણ ૧ લું : આયુષની અવધિ

આયુર્વેદના આચાર્યો ચરક સુશ્રુત વગેરેએ માનવી-આયુષ ૮૦૦ વર્ષ કે તેથી વધારે લાંબુ કહ્યું છે. મનુવેદ ત્રણસો વર્ષનું કહ્યે છે. છેક મહાભારત કાળમાં ભીષ્મ પિતામહે ૧૭૦ વર્ષે શરશય્યા પર આસન જમાવ્યું હતું. વ્યાસ ભગવાને ૧૫૭ વર્ષની વયે મહાભારત લખ્યું હતું. યોગિરાજ કૃષ્ણે ૧૨૬ વર્ષે લીલા વિસ્તારી હતી. ધૃતરાષ્ટ્ર ૧૩૫, દેવકીજી ૧૪૦ અને વિદુરજી ૧૦૫ વર્ષ જીવ્યાનું જણાય છે.

વિક્રમ સંવત્સરી બેત્રણ વર્ષ અગાઉ એરિયન નામના યુનાની મુસાફરે હિંદમાં ૧૪૦ વર્ષનાં બુદ્ધાં જોયાં હતાં અને તે જણાવે છે કે સો વર્ષનાનો તો કાંઈ પાર જ નથી !

તિબેટમાં બસો અને ત્રણસો વર્ષના સાધુઓ કૃષ્ણાચાર્ય નામના સાધુએ નજરે નિહાળ્યા હતા. ૧૫૪ વર્ષે હમણાં જ તુર્કસ્તાનનો ઝારા આગો ગુજરી ગયો. કેન્નકર્ક દેશના તો ડોસા વખણાય જ છે. હિંદમાં તેમ અન્યત્ર ચીન વગેરે દેશોમાં મોટી ઉમરના માણસો આજે પણ નજરે પડે છે.

બુદ્ધ ભગવાન, કબીર સાહેબ વગેરે ઘણા ધાર્મિક પુરોહીની લાંબી આવરદા જાણીતી જ છે. હિંદના દાદા દાદાભાઈ, કવિવર રવિન્દ્રનાથ ઠાકુર, ભારતભૂષણ પં. માતૃવીજી, સદ્ગત એની બેસન્ટ (વાસન્તી દેવી), શ્રી. અરવિંદ ઘોષ, પૂ. ગાંધીજી જેવા પ્રવૃત્તિમંત મહાનુભાવો પણ પાકી ઉમર માણી રહ્યા છે.

વનસ્પતિ-સૃષ્ટિ અને પ્રાણી-સૃષ્ટિમાં ડોકિયું કરીશું તો જણાશે કે સાઈપ્રસ ૩૫૦, આઇવી ૪૫૦, ચેસ્ટનટ ૬૦૦, દેવદાર ૮૦૦, ઓક ૧૦૦૦ થી ૧૫૦૦, યુ ૨૫૦૦ અને બોઆયનાં ઝાડ ૫૦૦૦ વર્ષ પર્યંત જીવી શકે છે !

વેઈઝ ૫૦૦ થી ૧૦૦૦ વર્ષ જીવે છે તો કાચગા ૩૦૦ થી ૪૦૦ અને તેથીયે વધારે જીવે છે. મગર અઠીસોથી ત્રણસો સાત જીવી શકે છે. હાથી માણસ જેટલું સો વર્ષની આસપાસ જીવી શકે છે. અલગત પાણેડી હાલતમાં પશુ પંખીની આવરદાને ઘોઠો પહોંચે છે જ; પણ જો એમને કુદરતી અવસ્થામાં રહેવા દેવામાં આવે તો તેમની આવરદા ઉપર પ્રમાણે લગ્યાઈ શકે છે.

ગરુડ, કાગડા, પાઈક, કરચલાં, પોપટ તથા યગડા ૬૦થી ૧૦૦, પેલિકન અને હંસ ૫૦, સિંહ, ઊંટ ને ચક્રાં ૪૦, ગાય, ઘોડો ને બૂંડ ૨૫ કે તેથી વધારે વરસ જીવ્યાના દાખલા નોંધાયા છે.

કબૂતર ૨૦, કૂતરાં ને યકરાં ૧૫ તથા મરઘાં ૧૪, કીડી ૧૭ થી ૧૯, યિજાડી ૧૩, ઘેટાં ૧૨ અને સસઝાં ૫ સાલ સુધી જીવી શકે છે.

સામાન્ય રીતે પુખ્ત ઉમરે પહોંચતાં જેટલાં વર્ષ લાગે તેથી ચાર પાંચ કે સાત ગણી આવરદા દરેક પશુ, પ્રાણી, માનવ ને વનસ્પતિની હોય છે. આ દિસાએ માણસનું કુદરતી જીવન સો વર્ષનું ખાસનું ગણાય. પણ દેશકાળ ને સંયોગની કપરી ને કારમી દશાને લીધે આજે વીમા કંપનીઓ ૨૦ વર્ષની ઉમરના ૬૦ યુવાન ૬૫ વર્ષે પહોંચશે એમ અડસટ્ટે છે, ત્યારે ૪૦ વર્ષના આદેડના ૬૬ ટકા અને ૫૫ વર્ષના ૭૭ પીઠ માણસો એ ઉમરે પહોંચશે એમ ગણે છે, ૬૫ વર્ષના ડોસા ૭૭ પૂર્ણ કરશે અને ડોશીઓ ૮૦ પૂર્ણ કરશે એવી ગણતરી ઠાઠે છે. વર્તમાન યુગમાં સરાસરી માનવી-આયુષ ૫૦ વર્ષનું ગણાય છે. જો કે તે રૂઝતે રૂઝતે વધતું જવાનું એ ચોક્કસ છે.

૧૫૪ વર્ષ જીવનાર ઝારા આગાને બેને અદ્દલે ત્રણ ગુદાં હતા તેથી તે વધારે જીવ્યો કે ડોઈ ને એકને અદ્દલે બે હૃદય હતાં તેથી તે ૧૪૫ વર્ષ જીવ્યું જીવ્યો, થોમસપાર ૧૪૯ વર્ષની જિંદગી ભોગવી લંડનમાં દફનાયો ત્યારે તેણે રાજમહેલમાં છેલ્લાં વર્ષો ગાળી માંસા-હાર કર્યો અને વૈભવો ભોગવ્યા એટલે ૧૦ થી ૨૦ વર્ષ વહેલો એ સ્વધામ સિધાવ્યો એમ તખીખોએ અભિપ્રાય ઉચ્ચાર્યો હતો. હેન્રી ફોર્ડના મત પ્રમાણે દીર્ઘાયુ થવા માટે ચા, ચિરુટ, કાશી, મઘમાંસ, તમાકુ વગેરેનો માણસે સદાંતર ત્યાગ કરવો જોઈએ. પ્રસિદ્ધ વૈજ્ઞાનિક એડિસનનો પ્રપિતામહ ૧૦૨ વર્ષ જીવ્યો હતો. એડિસનનો દાદો ૧૦૫ વર્ષ જીવ્યો હતો. એડિસનના બાપને છ ભાઈ હતા, તેમાંથી ત્રણ સોસો વર્ષ જીવ્યા હતા. શતાયુ ભોગવવાનો ઉપાય સાફું જીવન છે. સાદાઈ અને મિતપણાને લીધે એડિસન અતિશ્રમ છતાં ૮૩ વર્ષ

જીવો. મદ્યમાંસનો ત્યાગ લાંબી જિંદગી માટે વૈજ્ઞાનિકો જરૂરી માને છે. વનસ્પતિ શાસ્ત્રનો પ્રખ્યાત જાદુગર લ્યુથર છુરમેંક માને છે કે સાદી રહેણી કરણી રાખી હોય તો માણસ સહેલાઈથી સવાસો વરસ જીવે છે.

લંડનનો મશહૂર જીવનશાસ્ત્રી રેનાલ્ડ રોસ જણાવે છે કે આજથી ૮૦ વર્ષ પહેલાં લંડનના માણસની સરાસરી આયુર્મર્યાદા ૩૪ વર્ષ ને છ માસની હતી. અત્યારે તે લગભગ ૬૦ વર્ષ સુધી જઈ પહોંચી છે. એંસી વર્ષમાં ૨૫ વર્ષનો વધારો જુદા જુદા વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગો અને રોગનાશક ઉપાયોથી જણાવે છે. એ ઉપાયોથી આવતાં સો વર્ષમાં લંડનવાસીની જિંદગી કમમાં કમ ૧૫૦ વર્ષની થશે એમ સર રેનાલ્ડ ખાત્રી આપે છે.

માનવી-આયુષ કેવળ ભાગ્યાધીન નહિ, પણ પુરુષાર્થાધીન છે. સામુદાયિક પ્રયાસ ને સામાજિક આરોગ્ય હાથ ધરતાં ઘટ્ટી ગયેલી મર્યાદા લંઘાઈ શકે છે એમ પશ્ચિમના પુરુષાર્થ ઉપરથી જણાઈ આવે છે. અમેરિકાએ પચીસીએ પચીસીએ અકેક દાયકાનું આયુઃ-પ્રમાણ વધાર્યું છે. પેરુચ્યોરની ઉદ્ભિજ્જનણુઓની (મેકિટરિયા) શોધ અને તેના વૈજ્ઞાનિક ઉપાયોના પ્રચારથી જાહેર આરોગ્યમાં એવો સરસ સુધારો થયો છે કે ત્યાંની પ્રજાઓનું આયુષ લંઘાવા લાગ્યું છે. હક્કીનું તો કથન છે કે જનવત્સલ પેરુચ્યોરની શોધોએ તો જર્મનીને ૧૮૭૦ ના યુદ્ધમાં ફ્રાન્સે ભરેલ દંડ જોટલી કીમતનો ફાયદો કરી દીધો છે !

હાલનાં વિજ્ઞાનનાં સાધનો અને જ્ઞાનના પ્રચારથી પશ્ચિમનું આયુઃપ્રમાણ ફૂદકે ને જૂરકે વધી રહ્યું છે એ તાજીબી સાથે સહુ ઠામને કબૂલ કરવું પડે તેમ છે. પેરુચ્યોરની ‘શોધ પહેલાંના સૈકામાં આયુઃપ્રમાણ માંડ ૪% વધ્યું હતું તે ત્યાર પછીના સૈકામાં ૪૦ ટકા વધી શક્યું છે. હાલના વૈજ્ઞાનિકો વર્તમાન અનુભવ અને

પરિણામને આધારે નીચે પ્રમાણે આયુષના આંક આંકે છે:—

અમેરિકાની જીવનધારણામાં પ્રગતિ

સાલ	૧૮૫૨	૧૯૦૦	૧૯૨૨						
જન્મકાળે:	૩૯.૯	૪૪.૧૩	૫૫.૬	મર્દ					
	૪૧.૮૫	૪૭.૭૭	૫૯.૫૮	ઔરત					
૬૦ વર્ષે:	૧૩.૫૩	૧૨.૯૨	૧૪.૩૬	મર્દ					
	૧૪.૩૪	૧૪.૧૦	૧૬.૨	ઔરત					
સાલ	૧૯૩૦	'૪૦	'૫૦	'૬૦	'૭૦	'૮૦	'૯૦	'૨૦૦૦	૨૧૦૦
વર્ષ	૬૧	૬૫	૬૯	૭૨	૭૫	૭૮	૮૦	૮૨	૮૪

વૈજ્ઞાનિકોનાં આ ભાવી કથન પ્રમાણે જ ન અને તો એવું બનવાની વચ્ચી તો રહે જ છે. જે નક્કી નથી તેની વચ્ચી રાખવામાં વિજ્ઞાનનો પૂરતો આધાર છે એમ ગણી શકાય.



૧ રજનીકાન્તદાસ: વેઈસ્ટેજ ઑફ ઇન્ડિયાઝ મેનપાવર નામના 'મોડર્ન રિવ્યૂ' એપ્રિલ ૧૯૨૭ ના આંક માંહેના લેખને આધારે.

પ્રકરણ ૨ જી : હિંદની આયુર્મીમાંસા

✽ પિકાતથી ઠેઠ અંગ્રેજ કાલ સુધી હિંદનું આયુષ પ્રમાણમાં ઘણું ઊંચું હતું તેમ માનવાના સમય પુરાવા મળી આવે તેમ છે. પણ છેલ્લા પચાસ વર્ષમાં તો હિંદે એ દિશામાં ભયંકર પીછેહઠ કરેલી જણાશે:—

હિંદની સરાસરી આવરદા

૧સાલ	૧૮૮૧	૧૮૯૧	૧૯૦૧	૧૯૧૧	૧૯૨૧	૧૯૩૧
મર્દ	૨૪.૫	૨૪.૪	૨૪.૭	૨૪.૭	૨૪.૮	
ઔરત	૨૫.૨	૨૪.૯	૨૫.૧	૨૪.૭	૨૫.૭	
આંક ફરક	૧૦૦	૯૯.૨	૧૦૦.૨	૯૯.૪	૯૯.૬	

આમ છેલ્લાં પચાસ વર્ષ થયાં હિંદનું આયુષ પ્રમાણ ઘણું જ નિરાશાજનક રહ્યું જણાશે. હિંદ ૨૪ વર્ષનું આયુષ ભોગવે છે ત્યારે ખીજ દેશો કેવી ઝડપથી પ્રગતિ સાધી રહ્યા છે એ આપણે જોઈ ગયા છીએ. હિંદની સરખામણી નીચેના આંકડા ઉપરથી કરીએ:—

તુલનાત્મક આયુષ અને આવક

દેશ	સાત્ર	સરાસરી આવરદા	આયુષ અંક*	દેશજનની રોજિંદી આવક ^૨	હિંદીથી કેટલા ગણી ?	૩જાણ દીઠ મિલકત રૂ.	હિંદીથી કેટલા ગણી ?
હિંદ	૧૯૩૧	૨૪૦૭	૪૫	૦—૧-૬	૧	૩૦૦	૧
નોર્વે	૧૯૧૫	૫૫૦૬	૧૧૧				
દ. આફ્રિકા	૧૯૨૦	„	„				
હોલેન્ડ	૧૯૧૫	૫૫૦૧	૧૧૦				
વિશાયાત	૧૯૧૦	૫૧૦૫	૧૦૩	૬—૬-૦	૬૮	૫૬૭૦	૧૯
અમેરિકા	૧૯૧૦	૫૦૦૦	૧૦૦	૧૪-૯-૦	૧૫૫	૪૫૦૦	૧૫
ફ્રાન્સ	૧૯૧૦	૪૮૦૫	૯૭	૭—૪-૦	૭૭		
ઈટાલી	૧૯૧૦	૪૭૦૦	૯૪				
જર્મની	૧૯૧૦	૪૭૦૪	૯૫			૩૭૦૦	૧૨.૩
જાપાન	૧૯૧૦	૪૪૦૩	૮૮	૪-૧૧-૦	૫૦	૭૫૦	૨.૫

ઉપરોક્ત કોડો આયુષ અને આવકને કેવો ગાઢ સંબંધ છે તે પણ જાતાવે છે. અંગ્રેજી રાજ્ય હિંદમાં સ્થપાયું ત્યારે સરાસરી રોજિંદી આવક છ આના હતી.^૧ આજે એ ચોથા ભાગની ત્રગભગ થઈ ગઈ છે તેમ આવરદા પણ સાથોસાથ ઘટી જ છે.

૧. સેન્સસ રીપોર્ટ્સ. ૨. જ્ઞાનાંજન નિયોગી; ધિ લેન્ડ વી લિવ ઈન (ફાર્વર્ડનો કોએસ નંબર ૧૯૨૭) ૩. લપમેન; પ્રોસ્પરસ ઇન્ડિયા

* ૫૦ વર્ષની આવરદાને હાલમાં પ્રમાણ ગણે છે તે સુજન

૧ વિદ્યમ ડીગ્નો ! પ્રોસ્પરસ બ્રિટિશ ઇન્ડિયા

દુકાળો અને મોંઘવારી અંગ્રેજી અમલ દરમ્યાન વધતાં જ ચાલ્યાં છે તેની સાથે ખાખ્યા ખાળો અને ટાખ્યા ટાળી શકાય તેવા રોગ અને તેથી નીપજતું ભયંકર મરણપ્રમાણ અને ધટી જતું પ્રાણપાળ અનિવાર્ય પરિણામ રૂપે દેખાય છે. વધતી જતી ગરીબી જ ટૂંકી આવરદાતું મુખ્ય કારણ ગણાય !

હિંદની સરાસરી આવરદા ઓછી હોવાથી વૃદ્ધોનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું છે તે નીચેના કોષ્ટક પરથી જણાશે:—

૭૦ વર્ષથી મોટી ઉમરનાં

દેશ	વર્ષ	કુલ પ્રજા પ્રચુત	૭૦ અને તેથી મોટી વયના	ટકા
હિંદ	૧૯૨૧	૩૧૯	૫૦	૧૦૭
ફ્રાન્સ	૧૯૧૧	૩૯	૧૦૯	૪૦૯
ઇટલી	„	૩૫	૧૦૩	૩૦૭
ઓસ્ટ્રિયા	૧૯૧૦	૨૯	૦૦૮	૩૦૦
હંગેરી	„	૨૧	૦૬	„
જર્મની	„	૬૫	૧૦૮	૨૦૯
વિજાયાત	૧૯૧૧	૩૬	૧૦૦	૩૦૦

હિંદમાં આમ યુવગોનું પ્રમાણ ઓછું છે તે એમ સ્પષ્ટ છે . કે જાઝાના પુરુષાર્થને કમાઇનો લાભ દેશને મળી શકતો નથી. જો કે એ બીનાનો વધુ યુવક પુરાવો તો નીચેના આંકડા પૂરો પાડશે:—

મિલિયન=દેશ લાખ=પ્રચુત=નિચુત [દસ લાખ માટે પ્રચુત ને નિચુત શબ્દો દાખલ કર્યાં છે) મિરિયડ=દસહજાર=અચુત (એ શબ્દ દાખલ કરવો ઘટે છે)

જીવનધારણાની તાલિકા

દેશ	જન્મ કાળે	૧૦ વર્ષે	૨૦ વર્ષે	૩૦ વર્ષે	૪૦ વર્ષે	૮૦ વર્ષે	
હિંદ	૨૨.૫૯	૩૩.૩૬	૨૭.૪૬	૨૨.૪૫	૧૦.૦૦	૩.૦૬	મર્દ
	૨૩.૩૧	૩૩.૭૪	૨૭.૯૬	૨૨.૯૯	૧૦.૧૧	૩.૦૬	ઓરત
જર્મન	૪૭.૪૧	૫૨.૦૧	૪૩.૪૩	૩૫.૨૯	૧૩.૧૮	૪.૪૧	મર્દ
ડેન્માર્ક	૫૪.૯૦	૫૦.૧૦	૪૬.૩૦	૩૮.૦૦	૧૫.૨૦	૫.૧૦	,,
વિજ્ઞાપત	૫૧.૫૦	૫૩.૦૮	૪૪.૨૧	૩૫.૮૧	૧૩.૭૮	૪.૯૬	,,
અમેરિકા	૫૦.૦૦						
ફ્રાન્સ	૪૮.૫						
ઈટાલી	૪૭.૦						
જર્મની	૪૭.૪						
જાપાન	૪૪.૩						
હોલેન્ડ	૫૫.૧						
નોર્વે	૫૫.૬						
દ. આફ્રિકા	,,						

દુનિયાના બીજા દેશોમાં વિજ્ઞાનની શોધો, સાધનો ને રાષ્ટ્રીય સંપત્તિ વધતાં, મરણપ્રમાણ અને જન્મપ્રમાણમાં ભિત્તર ફેરફાર થતો રહ્યો છે; જ્યારે હિંદમાં દશા બગડતી જ ચાલી છે એ નીચેના કોષ્ઠક પરથી સ્પષ્ટ થશે:—

જન્મમરણનાં પ્રમાણ

દેશ	દેશજન્મના ટકા	મરણના ટકા	બુદ્ધિઓ અને ટકાવગળ			
			નિવૃત્તોના ટકા		શેષપ્રગ્ન ૧૯૨૧ માં	
	૧૮૭૧-૭૫ ૧૯૨૧	૧૮૭૧-૭૫ ૧૯૨૧				
હિંદ	૩.૫૮ ૩.૨૨	૨.૭૪ ૩.૦૬	૩.૬	૦.૧૬%		
વિજ્ઞાયત	૩.૫૫ ૨.૨૪	૨.૨૦ ૧.૨૧	૫.૧	૧.૦૩		
જર્મન	૩.૮૯ ૨.૬૧	૨.૮૨ ૧.૪૮	૫.૭	૧.૧૩		
ઓસ્ટ્રિયા	૩.૯૩ ૨.૨૮	૩.૨૬ ૧.૭૧	૫.૩	૦.૫૭		
લગેરી	૪.૨૮ ૨.૨૯	૪.૫૪ ૧.૯૩	૫.૩	૦.૩૬		
મેલિન્યમ	૩.૨૬ ૨.૧૯	૨.૩૪ ૧.૩૫		૦.૮૪		
ફ્રાન્સ	૨.૫૫ ૨.૦૭	૨.૫૦ ૧.૭૭	૭.૭	૦.૩૦		
રૂપેઈન	૩.૬૫ ૩.૦૫	૩.૦૯ ૨.૧૫		૦.૯૦		
ઈટાલી	૩.૬૯ ૩.૦૪	૩.૦૫ ૧.૭૫		૧.૨૯		
સરાસરી	૩.૭૨ ૨.૫૩	૨.૯૭ ૧.૬૭		૦.૮૬		

એકલા જન્મપ્રમાણ કે એકલા મરણપ્રમાણ ઉપર દેશની પ્રજાકીય આગાહીનો લગીરે આધાર નથી. એમ તો હિંદ જન્મપ્રમાણ અને મરણપ્રમાણ એમ બન્નેમાં જગતના દેશોથી ચઢે છે એ જ એની કમજબતી અને કમનસીબી છે. ખરી વાત તો એ છે કે કોઈ પણ પ્રજાની આગાહી તે દેશના ઊંચા જન્મપ્રમાણ અને ઊંચી મરણપ્રમાણ પરથી મપાય છે; એટલે કે એ બે પ્રમાણ વચ્ચે જેટલો તફાવત રહે તેમ સારું. એ શેષગળ-ટકાવગળ (Survival Rate) ઉપરથી જ પ્રજાનું પ્રાણગળ અંકાય છે.

એ શેષગળ (નિભાવગળ), પ્રજાના જનનગળ નહિ, પણ પ્રજાના જીવનગળ ઉપર અવકાશ છે. એ વધે તો જ પ્રજાનું સરાસરી આયુઃપ્રમાણ વધે. શેષગળ એ જ પ્રાણગળ. પ્રાણગળ એ કારણ છે અને શેષગળ એ પરિણામ છે.

પ્રકરણ ૩ જી : હિંદનું પ્રાણીય

પ્રજાતીય આયુઃપ્રમાણનો (Longevity of the Land) આધાર પ્રજાતીય પ્રાણીય (National Vitality) ઉપર અવલંબે છે. પ્રજનનું વધારે જન્મપ્રમાણ [Natality: Birth Rate] ઉપર પ્રજાના પ્રાણીયનો આધાર દરગીઝ નથી. એ તો કેવળ બ્રમણ છે, દ્વાસ છે, દાંસી છે.

જીવનશાસ્ત્રનો સિદ્ધાન્ત છે કે જેમ પ્રાણીય ઘટે તેમ સંખ્યાયીય વધે; ગુણ ઘટે તેમ જથ્થો વધે. છોડ નળળા તેમ તેનાં વહેણાં અને ઝાઝાં પણ નળળાં અને નમાઝાં થી નીપજે. જીવનસરણિના સોપાન પર જીવનું સ્થાન જેમ નીચું તેમ યીજ ઓઘું અને સંખ્યા વધુ. જીવાણું [માઇક્રોબ્ઝ] કરતાં જંતુઓ, જંતુઓ કરતાં દરવાસીઓ અને તેના કરતાં પંખીઓ અને પશુઓમાં ઉત્તરોત્તર સંખ્યાયીય ઘટે છે, તેમ પ્રાણીય વધતું જણાય છે. ઉદ્ભિજ્જાણુઓનું [મેક્રિટરિયા] જનનયીય વધુ છે પણ કીડી મકોડા કે માંખી મચ્છર કરતાં એમનું જીવનયીય ઓછું છે. એમનાથી ઊંદર યિઝાડાં ચઢે, અને એમનાથી વાઘ સિંહ ચઢે. આમ જોઈ શકાશે કે જેમ જીવ જીવે વધતો જાય, તેમ તેનું જનનયીય ઘટે અને જીવનયીય વધે.^૧

હુદ્ર ને સૂક્ષ્મ સૃષ્ટિઓ પોતાની તાકાતનો - પોતાના વૂરનો જેટલો હિરસો સંતાનોત્પત્તિ પાછળ ખર્ચે છે તેટલો ઉત્પાદન કે

સર્જન પાછળ ખર્ચતી નથી. જેમ જીવો હવેલાં તેમ વધારે શક્તિ ને સાર્થકતા વિપુલ સંતાનોત્પત્તિમાં સમજવાનાં. વિકાસ સરણિને પગથિયે જીવ જેમ જેમ ઊંચો ચઢતો જાય છે તેમ ઓછી ને ચઢિયાતી સંતાનોત્પત્તિ થાય છે. હવેલાં ધાસ તણખડાનાં જી કરતાં ઝીપટા કંટાળનાં ઓછાં અને તેનાથી છોડનાં, તેનાથી ઝાડનાં અને તેનાથી મહાવૃક્ષનાં એમ ઉત્તરોત્તર જોઈ શકાશે.^૨

કંગાળ પ્રાણજન

પ્રજનના પ્રાણજનના ઘટવા સાથે તેનું પ્રસૂતિગળ [Maternity & Natality] વધે છે એવો અર્થશાસ્ત્ર ને પ્રજનનશાસ્ત્રનો મજબુ કાયદો છે. પ્રજનનું જન્મપ્રમાણ [અર્થરેષ્ટ] બે રીતે ઊંચું હોઈ શકે છે : શક્તિથી તેમ જ અશક્તિથી. વીર્યજનથી પ્રજાવૃદ્ધિ થાય તે પ્રજા શહૂરવાળી હોઈ ટકી મશહૂર અને છે અને એનું મરણપ્રમાણ ઊંચું ઓછું હોઈ તેનું શેષજન-ટકાવજન [Survival force] વધે છે; અને પરિણામે સશક્ત પ્રજા-ક્રમાત્મક પ્રજનનું [Effective Population] ચઢિયાણું પ્રમાણ આવે છે. જ્યારે કામવાસના અને નિર્જનતાઓથી જન્મેલી પ્રજાનું જેટલું ઊંચું જન્મપ્રમાણ તેટલું હિંચુ તેનું મરણપ્રમાણ પણ હોય છે. અને એથી એનું ટકાવજન ઓછું નીવડે છે; એટલું જ નહિ પણ જે પ્રજા ટકે છે તે પણ નમાલી પ્રજા [Scrub Population] જ હોય છે. આવી પ્રજા દેશનું શું દળદર કયરે ?

આંકડાનો આકંઠ

આ કસોટી આપણે હિંદને લાગુ પાડીએ. આખા દેશનું આદર્શ જન્મપ્રમાણ અર્થશાસ્ત્રીઓ હમરે ૪૫ અને મરણપ્રમાણ હમરે ૧૫ રેવે છે. હિંદમાં દર હમર માણસે ૪૩.૨ જન્મે

૨. વંધીકરણના લેખકના કૃતિજાળ ૧૯-૬-૨૪ ના લેખમાંથી,

છે અને ૩૮.૫ માણસ મરે છે !^૧ બન્ને જ ભયંકર ! આ રીતે આદર્શ શેષબળ હર હજારે ૩૦ [૪૫-૧૫] ગણાય ત્યારે હિંદમાં હરહજારે બચે છે માત્ર ૪.૭ ! આ રીતે હિંદમાં આદર્શના છઠ્ઠા ભાગની જ તાકાત છે એમ સાબિત થાય છે. હિંદની જીવનક્ષમતા [Survival Efficiency] માત્ર ૧૬% ગણાય. આ ૧૬%માંથી કમાતલ ને અશક્તપ્રજા ઉપર દેશને નીભવાનું !^૨

પશ્ચિમના પ્રગતિમાન દેશોમાં જન્મ અને મૃત્યુનાં પ્રમાણ બન્ને સાથેસાથ ઘટતાં જાય છે તેમ પ્રજાનું શેષબળ વધતું જાય છે,^૩ જ્યારે હિંદમાં બન્ને અઢી ગણી ઝડપે વધતાં જાય છે તેમ તેમ તેનું શેષબળ ભયંકર રીતે ઘટતું જાય છે.

હિંદમાં આજે દર મિનિટે જન્મે છે ૧૯.૫ બાળક અને મરે છે ૧૮.૯ બાળક એટલે મિનિટે ૦.૬ ની વૃદ્ધિ સાધવા હિંદ નારીનાં નૂર અને પ્રજાના પ્રાણ કેવાં બાળકૂંડીમાં એજે ગુમાવે છે તે સખેદાશ્ચર્ય જેઈ શકાશે. આ બધાનું વિશેષ પરિણામ એ આવે છે કે હિંદમાં બાળ અને કિશોર વસ્તીનું પ્રમાણ [Potential Population] વધે છે.

આદર્શ દેશોથી અઢીગણું મરણપ્રમાણ, પાંચગણું બાળમરણ-પ્રમાણ, આદર્શ દેશથી ૪૦% આવરદા, દુનિયાના સમરાંગણના મૃત્યુથી ચઢિયાતાં સુવાવડ અને તાવનાં મરણ, એ બધું શું સૂચવે છે ? જર્મન મહાયુદ્ધમાં ચાર સાલમાં દુનિયાભરમાં જેટલા મુઆ તેટલા તો હિન્દે ૧૯૧૮ના ઈન્કુબ્યુએન્સમાં ગુમાવ્યા-સવા કરોડનો એક સાલમાં જ ખુદો ! આગણીસમી સદીના જગતભરના યુદ્ધોમાં અઢી કરોડ મુઆ તેટલા તો હિન્દે ૧૮૯૧ થી ૧૯૦૧ ના એક દાયકામાં જ કેવળ રોગ ને જૂખમરામાં જ ગુમાવ્યા ! કાતીલ લડાઈ આ હજારે

૧. 'નીરોની વાંસળી' લેખકના લેખમાંથી ૨. ૧૯૧૧ ના સેન્સસ રીપોર્ટ્સ. ૩. નેશન એન્ડ એન્થ્રોપો. જન્યુ. ૨૬, ૧૯૨૭.

પંદર લડવૈયાઓનો ભોગ બે છે ત્યારે હિંદની સુવાવડા એથી અઢી-ગણો—હજારે સાડત્રીસ ગાંધીઓનો ભોગ બે છે. યુદ્ધ કરતાં સુવાવડ અઢીગણી જીવંતેણ નીવડે તે દેશની કમખખતી કઈ ધોરાક્ષરીમાં વર્ણવી જાય? એથી દુઃખદ ને લજ્જારપદ બીજું શું હોઈ શકે?

વર્ષે ૫૦ લાખ જીવોનો તો જ્યાં તાવ જેવો મામુલી રોગ જ ખુદો કરી નાખતો હોય તે દેશવાસીઓનાં શરીર તે કેવાં તકલાદી હશે!

વિજ્ઞાયતના આંકડા દુનિયાના દેશો માટે સરાસરી ગણાય છે તેની સાથે આપણે હિંદને સરખાવીએ. વળી હિંદ ને વિજ્ઞાયત વચ્ચેના શાસિત ને શાસકના સંબંધનું કરુણ રસિક પ્રતિગિંય પણ તેમાંથી દેખાઈ આવશે. ગુલામી જે દેશ પર લદાય છે તેને ગરીબી, રોગ, ભૂખમરો, અજ્ઞાન અને અનારોગ્ય આવી નડે જ છે. એ તો ગુલામીના ઓળા છે—કિરણો છે. હિંદમાં હજારે ચાલીસ મરે છે ત્યારે વિજ્ઞાયતમાં ચૌદ.^૧

શાસક શાસિતનો સંબંધ^૨

જનમપ્રમાણ

મરણપ્રમાણ

૧૯૦૧ ૧૯૨૧ ધટયું ૧૯૦૧ ૧૯૨૧

વિજ્ઞાયત ૩-૫૫ ૨-૨૪ ૧-૩૧ ૨-૨૦ ૧-૨૧ ૧% ધટયું.

હિંદ ૩-૫૮ ૩-૨૨ ૦-૩૬ ૨-૭૪ ૩-૦૬ ૦-૩૨% વધ્યું.

હિંદનું શેષજન ૮૪% થી ઘટી ૧૬% આવ્યું! વિજ્ઞાયતનું શેષજન ૧-૩૫% થી ૧-૦૩% થયું. હિંદે વિજ્ઞાયતથી બમણી પીછે-હઠ કરી. ૫૦ વર્ષ પહેલાં હિંદનું પ્રાણજન વિજ્ઞાયતથી, ૬૨ ટકા હતું તે ઘટીને ૧૫ ટકા થઈ ગયું, એટલે કે હિંદ અર્ધા સદીમાં ચાર ગણી ક્ષીણતાને પામ્યો. જોઈએ બીજી અર્ધા સદી

આપણી શી અવદશા કહે છે તે. હિંદે પચાસ વર્ષે ૨૦% વૃદ્ધિ કરી છે એટલે ફેં ટકા વાર્ષિક વૃદ્ધિ સાધી છે,^૧ ન્યારે પશ્ચિમના દેશોનું વૃદ્ધિબળ સવા ટકા છે.^૨ આ રીતે હિંદનું સમૃદ્ધિબળ દુનિયાના દેશોના ૩૨% માત્ર જ છે.

વૃદ્ધિપ્રમાણ

	૧૮૯૧-૦૧	૧૯૦૧-૧૧	૧૯૧૧-૨૧
વિલાયત	૧૨.૨	૧૧.૬	૫.૪
હિંદ	૨.૫	૭.૧	૧.૨

વિલાયતનું શેષબળ હિંદ કરતાં કેટલું બધું છે તે હિપલા આંકડા જાહેર કરે છે. વિલાયતની વસ્તી ૧૮૭૧ થી ૧૯૨૧ના ગાળામાં ૬૬% વધી, એટલે વર્ષે ૧.૧૩% વધી અને તે વધારે હિંદથી ૩૩૩% ટકા થયો. યુરોપે આ ગાળામાં ૪૭ ટકા વૃદ્ધિ સાધી હતી.^૩



૧, સેન્સસ રીપોર્ટ ૧૯૨૧ વો. ૧ હું. ૫. ૭. ૨. મન્ડ્રીસડર સોન્ડીએ. લોકોનોમીક (૨) એપ્પીલેન્ગ ૩. રજનીકાન્તદાસ: પ્રોબલેમ્સ ઓફ ઈન્ડિયન્સ પોવર્ટી [મોડર્ન રિવ્યુ, એપ્રિલ, ૨૬]

પ્રકરણ ૪ થું : હિંદનું પ્રજાબળ

કોઈ પણ પ્રજાનું માપ તેની કુલ સંખ્યા પરથી કાંઈ મપાય નહિ. આજકાલુટું ઇત્યાદિ આદિ જતાં સશક્ત-કાર્યક્ષમ પ્રજા રહે તે ઉપરથી તે પ્રજાનું જનબળ [Man-power] મપાય. રાષ્ટ્રની સમૃદ્ધિ દેશવાસીઓના ઉદ્યમ ઉપર નિર્ભર છે. ઉદ્યમ કરી શકે તેવી કાર્યસાધક પ્રજાની સંખ્યા અને તેણે અજમાવેલી શક્તિનો સમય એ બેનો ગુણાકાર તે જ રાષ્ટ્રસંપત્તિ

રાષ્ટ્રસંપત્તિ = રાષ્ટ્રીયકાર્યબળ = સમય × સંખ્યા × ક્ષમતા.^૧

હિંદમાં સંખ્યા અપાર છે, સમય બરપૂર છે, પણ ક્ષમતા કમતર છે, કેમ જે નથી પોષણ, નથી તાલીમ, નથી તમજા !

સામાન્ય રીતે ૧૪ વર્ષથી નીચેની બાળ અને કિશોર પ્રજા [Potential Population] આદિ જતાં ૧૫ થી ૫૦ વર્ષની પ્રજાને કાર્યક્ષમ પ્રજા [Effective Population] ગણવામાં આવે છે. હિંદમાં ૧૫ થી ૪૦ વર્ષની પ્રજાને કાર્યક્ષમ પ્રજા ગણાય છે, બ્યારે બીજા દેશોમાં ૧૫ થી ૬૦ ની ગણાય છે. હિંદની સરાસરી આયુષ્યના ૨૪ વર્ષમાંથી ૧૪ વર્ષ આદિ જતાં સરાસરી ૧૦ વર્ષ જ પુરુષાર્થ કાળના ગણાય. જીવનની સાર્થકતા પ્રજા કેટલો પુરુષાર્થ સાધે છે તે ઉપરથી મપાય છે. પશ્ચિમના દેશોનો આધુનિક આયુષ્યાંક (બૅન્જિન-

૧. National Prosperity = Nation's Labor Force =
Time × Number × Efficiency.

વિદી ઇન્ડેક્સ નંબર) ૫૦ વર્ષનો ગણીએ તો તેમાંથી કિશોરાવસ્થાનાં ૧૪ વર્ષ આદિ જતાં ૩૬ વર્ષ પુરુષાર્થકાળનાં રહે છે. એટલે એ હિસાબે પશ્ચિમના દેશો કરતાં હિંદી પ્રજાનો સાધનાકાળ [Active period of India's manhood & womanhood) ૨૮% જ ગણાય.^૧

જનમળ [નેશન્સ લેબર ફોર્સ—N. L. F.] જેને કાર્ક માર્ક્ષ Labor Power of a Nation કહે છે તે જ રાષ્ટ્રશક્તિ. આ શક્તિ [Power] દ્વારા રાષ્ટ્રકાર્ય સધાય છે. રાષ્ટ્રકાર્ય એટલે જ સુખ, સંપત્તિ, પાત્રતા, સત્તા વગેરે વગેરે.^૨ સાચું જનમળ એટલે જનસંખ્યા નહિ, એનો તો હિંદમાં તોટો પણ નથી. પણ જનમળ એટલે રાષ્ટ્રમળ; અને તે વધે તો જમતભરમાં સન્માન વધે અને દેશભરમાં સુખસંપત્તિ ને સત્તા અર્થાત્ સ્વરાજ્યમળ વધે. પણ આજે તો કમનસીબે હિંદનું જનમળ બીજા દેશોથી માંડ ત્રીજા ભાગનું છે.

હિંદનો પુરુષાર્થકાળ—સાધનાકાળ પણ ત્રીજા ભાગનો છે, એટલે હિંદમાં રાષ્ટ્રશક્તિ માંડ નવમા ભાગની છે એમ હરે, કદી એની ઊતરતી કાર્યક્ષમતા લક્ષમાં ન લઈએ તો પણ.

હિંદની યાળપ્રજા

વય	સંખ્યા પ્રયુત	ટકા
૦-૫	૪૦	૧૨.૬
૬-૧૦	૪૭	૧૪.૮
૧૧-૧૫	૩૭	૧૧.૬
૦-૧૫	૧૨૪	૩૯%

વિલાયતમાં ૩૦.૫ ટકા એ વયની વસ્તી છે; એટલે કે હિંદે હર સેંકડે સાડા આઠ વધારે યાળકોને પોષવા પડે છે અને પ્રજાનું

અને ખાસ કરીને બાળકોનું આયુઃપ્રમાણ ખેદજનક રીતે ઓછું હોઈ એ પોષણ પણ અભેખે જાય છે. હિંદ પ્રજાને પોષતો નથી, પણ યમને નાહકનું બલિદાન આપે છે એમ કહેવાય. એ પોષણ રાષ્ટ્રદેવને નહિ, પણ કાળદેવતાને ધરાવે છે એમ ઠરે છે. આ સ્થિતિ પલટાવી જોઈએ.

અલબત્ત, કિશોર પ્રજા એ તો દેશની બાવી આશા [Potential Race] છે; પરંતુ તે વિકાસકાળ (Passive Stage)માં હોવાથી રાષ્ટ્રને તાત્કાલિક લાભદાતા થતી નથી, તે તો રાષ્ટ્રનો લાભ ઉઠાવે છે. દશ વર્ષના પુરુષાર્થકાળમાં પણ આ પ્રજાનો ઘણો મોટો ભાગ કમાનારો હોતો નથી: બચુવા ગણુવા અને વિકાસની અવસ્થામાં જ લહેર કરતો હોય છે; કાં ખેડારીની હવા ખાતો હોય છે. પણ તેને બણી ગણી તૈયાર થઈ કમાઈને પ્રજાનું ઋણ ફેડવાનો મોઝો આવે તે પહેલાં તો ઘણો મોટો ભાગ જીપડી જાય છે. આ રીતે હિંદ ઉત્પાદકોનો—કમાતજનો મુલક મટી ખાતજ અને ભોગતજનો મુલક બની જાય છે. બાવીની આશાએ પંદર વીસ વર્ષે એક હૂંડી પાકશે, બોન્ડનાં નાણાં મળશે એ આશાએ નાણાં રોકનારનાં નાણાં એ ખેંક કે શરાશી પેઢી કે કારખાનું નાદારીમાં જતાં ઓળવાય અને જોવી દશા થાય તેવી હિંદની શોકમય દશા રહે છે ! આ ફટકો હિંદને સખ્ત પડે છે. આ ફટકાથી હિંદ જીલું થઈ કે રહી શકતું નથી. એની આશા માટીમાં મળી જાય છે.

હિંદનું ત્રયપત્રક^૧

દર હજારે

દેશ	૦-૧૦	૧૦-૨૦	૨૦-૩૦	૩૦-૪૦	૪૦-૫૦	૫૦-૬૦	૬૦-૭૦	ઉપરના
હિંદ	૨૭૪	૧૯૮	૧૭૦	૧૪૩	૯૪	૬૧	૩૬	૧૭
ઇંગ્લેન્ડ	૨૦૯	૧૯૦	૧૭૩	૧૫૨	૧૧૫	૮૦	૫૧	૩૦
અમેરિકા	૨૨૨	૧૯૮	૧૮૭	૧૪૬	૧૦૬	૭૨	૪૩	૨૬

ક્રમાત્મક પ્રભાવને ભોગતત્ત્વ પ્રભાવનું પ્રમાણ ઉપલા કોષામાંથી સ્પષ્ટપણે તરી આવશે. તે તે દેશોની સરાસરી આવરદાના પ્યાસ સાથે એનું અર્થવાચન કરવાથી નરી ભયંકર કરુણા જ હિંદને લગાટે નીતરતી જણાશે !

હિંદી જનોની અંગત કાર્યક્ષમતા (Personal Efficiency) પણ પોષણ, તાલિમ ને વ્યવસ્થાને અભાવે ઊતરતી છે.^૧ અને છે તેનું સંખ્યાપ્રમાણ પણ ઓછું છે. વળી પરાવક્ષ્યી જનોનું—કીટ-માનવોનું (Parasites) પ્રમાણ પણ નવળી ગાયને ઝાઝી અગાની માફક સહુથી વધુ છે. તે હિંદનું હીર ચૂસી બે છે.^૨

હિંદી નોકરશાહીના લખલૂટ ખર્ચ, બેશુમાર લશ્કરી ખર્ચ, હિંદી બેકારોની સેના, ૫૬ લાખ સાધુખાવા જેવા લશ્કરજંગાઓનું લશ્કર, ભોગતત્ત્વ પ્રભાવનું ભયંકર પ્રમાણ, નવળાં નમાઝાં ઠોર, અવિવેકી દયા પર નભતાં કૂતરાં, માછલાં, બેદરકારીથી કનડતા ઊંદર વગેરે વગેરેના તરેહવાર બોળા હિંદને મને કમને વહેવા ને સહેવા પડે છે. આ બધામાંથી હિંદનું ઊંચું કયારે આવે ?

પ્રોચિત પ્રભાવ [કિશોરો] નો કોઠો૩

દેશ	પ્રભાવ	૧૫ વર્ષ નીચેના	પ્રભાવના ક્રેટલા ટકા
—નિયુત—			
ફ્રાન્સ	૩૯	૧૦	૨૫.૩
બેલ્જિયમ	૭૦.૪	૨.૨	૨૬.૭
નિઝાયલ	૩૬	૧૧	૩૦.૫
અમેરિકા	૯૨	૨૯.૪	૩૧.૯
ઈટાલી	૩૪.૬	૧૧.૭	૩૩.૬
જર્મની	૬૦.૪	૭.૨	૩૪.૦
સ્પેઈન	૧૯.૧	૬.૭	૩૫.૦
જાપાન	૫૫.૯	૧૯.૮	૩૫.૪
હિંદ	૩૨૮.૯	૧૨૪.૦	૩૯.૯

૧. ડાગ્લી પ્રોસ્પેક્ટસ બ્રિટિશ ઇન્ડિયા. ૨. રજનીકાન્તદાસ ૩. સેન્સસ રિપોર્ટ્સ

આ આંકડા તો ૧૯૨૧ની સાલના છે, પણ ૧૯૩૧ના આંકડા આથી પણ વધારે ચોંકાવનારા ખમૂસ છે અને ત્યાર પછીના આંકડા તો વધુ પાયમાલી અતાવનારા હોવાનો પૂરો સંભવ છે. હિંદે ગંભીરતાથી ચેતવાનું છે. ચોવીસ વર્ષ પીઠ ને પુખ્ત અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય તે જ વખતે સરાસરી હિંદી આવરદા ખતમ થાય છે, એથી કરુણતા બીજી કઈ હોઈ શકે ?

છતાં ય ૧૪ વર્ષની વયથી ૨૪ લેખે હિંદનો સાધનાકાળ માત્ર ૧૦ વર્ષનો ઠરે છે, ન્યારે બીજા દેશોમાં ખારસાં છત્રીસ વર્ષનો કાળ મળે છે !

હિંદમાં પહેલું વર્ષ પૂરું કરતાં પહેલાં જ પાંચમા ભાગનાં જાળકો તો પાછાં વળી જાય છે ! અને કુલ પ્રજાના મરણના પાંચમા ભાગનું તો જાળમરણ પ્રમાણુ જ હિંદમાં રહે છે. આ દશા થું ઓછી ચોંકાવનારી છે ? હિંદમાં દર હજાર મરણે ૨૦૧ મરણ તો જાળકોનાં જ હોય છે.^૧ પણ સુઅર્ધ નેવામાં તો હજાર મરણે ૫૫૬ જાળમરણ નોંધાય છે. કલકત્તામાં છસોથી વધુ છે. અને અમદાવાદમાં પણ ચારસોની આસપાસ તો છે જ. એક વખત એવો હતો કે ન્યારે દુનિયાનાં મોટાં શહેરોમાં અમદાવાદ મરણપ્રમાણુની જાગતમાં પહેલું આવવાનો જશ ખાટી જતું, પણ સર રમણભાઈ, સરદાર વલ્લભભાઈ અને શહેરી જાવાઓની પહેલથી અમદાવાદે જે શહેરસુધારા સાધી છે તેથી અમદાવાદ એ જાગતમાં અત્યંત પાતું હડયું છે એ સંતોષની વાત ગણાય. તેમ છતાં એના મિલકતતાઓ ને મરીઓનાં ઝૂંપડાંમાં આરોગ્ય અને પોષણનાં વાખાં છે; ત્યાંસુધી જાળમરણપ્રમાણુમાં બહુ ફેર નથી પડ્યો, એ ઓછી ધરમ ને દુઃખની વાત નથી !

લંડન નેવાં શહેરોમાં દર હજાર મરણે ૬૦નું જ જાળમરણપ્રમાણુ આવે છે. વિજાયતમાં ૧૮૫૦-૫૫ માં ૧૫૬નું જાળમરણપ્રમાણુ હતું, તે ઘટી ૧૯૨૬માં ૭૦નું થયું છે, તે પુરુષાર્થના સુલ્લંઘ

પુરાવારૂપ નથી ? પણ હિંદનાં શહેરો તો જાણે નાનાં જાણકાનાં નરક-સ્થાન કે ચાતનાસ્થળો જ નીવડતાં જણાય છે. હિંદનાં શહેરો પશ્ચિમના 'ઉત્તર' જેવાં મહાત્માજીએ વર્ણવ્યાં છે, તે આ દષ્ટિએ સાચું જ છે તો.

હિંદમાં જાળમરણપ્રમાણ અંકુશી શકાય તો હિંદની માનવી આવરદાની ધડિયાળમાં સરાસરી આયુષનો કાંટો ધડાકાગંધ ઊંચે આવી જાય. જાળમરણનાં મુખ્ય કારણ ત્રણ છે: (૧) નબળું છું-નબળાં માઆપની કૃપે અવતરે છે તે, (૨) યોગ્ય જતનનો અભાવ—જાળકની સંગોપનની પૂરી કાળજી રાખી શકે તેટલાં જ્ઞાન સમય અને સાધનોનો અભાવ, (૩) નિર્ભેજ દૂધ, ખુલ્લી હવા અને પૂરતા ઉજ્જશનો ખેદજનક અભાવ. આ પોષણત્રયીને અભાવે જ હિંદમાં આમ માનવકળીઓનો કચ્ચરણુધાણુ નીકળે છે. મોટાં શહેરોની દશા તો વધારે વિપરીત હોવાથી જાળમરણનું પ્રમાણ તો ખેલદ વધી જાય છે.

જે જાળકોને દૂધ પીતાં કરવામાં આવે છે, જે ગર્ભપાતો થાય છે, જે કસુવાવડો ને બ્રૂણહત્યાઓ થાય છે એનો તાગ કાઢવો મુશ્કેલ છે, પણ એ આંકડા ઉપજા પ્રમાણમાં ઉમેરીએ તો પ્રમાણની કદ્રૂપતા ખીતકુત્ર વધી જાય તેમ છે.

આટઆટલાં જાળમરણ પાછળ માતૃપિતાનાં જે અનર્ગલ વીર્ય ખર્ચાય છે તેથી નીપજતાં ક્ષય, દમ, તાવ, સંગ્રહણી જેવાં ક્ષીણતાનાં દર્દોથી જે મરણો દેશમાં થાય છે તેનો તો ક્યાં દિસાય જ છે ? એવો હિસાબ કાઢવામાં આવ્યો છે કે સુવાવડમાં ૪૯% બોળે તો હિંદની માતાઓને નાલક ભોગવવો પડે છે. હિંદની ૧૦૦૨ પ્રયુત માતાઓમાં ૫ પ્રયુત માતાઓ તો વિષયધેત્રછાની ભીષણભોગ અને છે દળસ્વરૂપ હિંદમાં ૨૫ લાખ માતાઓ તો જિંદગીભર ફોગટની પ્રસૂતિવેદના હરસાત વણા કરે છે. અનંત વૈધવ્યભાર અને આટલો સુવાવડભાર એ હિંદને નિષ્ફળ વહેવો ને સહેવો પડે છે.

દર સુવાવડે દસ રૂપિયાનું સરાસરી ખર્ચ ગણાય છે તે હિસાબે હિંદમાં ચઢી કરોડ રૂપિયા નાહક સુવાવડખર્ચમાં વેડફાય છે. એક સુવાવડ દરમ્યાન માતાનું છ માસનું પોષણ ગર્ભમાંના બાળકને જાય છે. એ બેબે પ્રજ્ઞનાં ૨૫ લાખ વર્ષ દર સાત એળે જાય છે એમ કહે. સુવાવડનાં હજારે ૩૭ મરણ તે તો જુદાં ! એ વેડફાતી જિંદગીઓ એટલે અબજોના રાષ્ટ્રધનની બરબાદી કે બીજી કાંઈ ?

માતાઓની કતલ

હિંદમાં દર વીસ સેકન્ડે એક માતા સુવાવડમાં મરણને ભેટે છે. હિંદમાં વર્ષે ૧૫ લાખ પ્રસૂતિ મરણો નીપજે છે, જ્યારે અમેરિકામાં ૧૫૦૦૦ માતાઓ મરે છે, તે પણ ત્યાં અધધધ થઈ પડે છે ! ડેન્માર્ક, નોર્વે, સ્વીડન અને નેધરલેન્ડ્સનું પ્રમાણ અમેરિકાથી અધુરું છે. ફ્રાન્સ અને ઇટાલીનું તો તેથી પણ ઓછું છે.

આવા સંયોગોમાં પ્રજાજનને બચાંકર ઓટ ન આવે તો શું બને ? બેવકૂફીથી વિષયધેત્રછા, કસુવાવડ, નિષ્ફળ સુવાવડ વગેરે પાછળ મદદની મદદનગી ને નારીનાં નૂર વેડફાય તે પ્રજામાં પ્રાણ-શક્તિ-વીર્યબળ કેટલાં બચત રહે ? અને એ પ્રજાને પોતાના વીર્યનો ઉપયોગ પોતાની, પોતાની કામ ને રાષ્ટ્રની ઉન્નતિમાં કરવાનું સૂઝે જ ક્યાંથી ? સૂઝે તો ય શક્તિ જ વેડફાઈ ગઈ હોવાથી તેનાથી બને પણ શું ?

એમ વેડફાયેલી શક્તિ પછી ફાજલ રહેલી શક્તિ ચઢિયાતી પ્રજા પેદા કરવામાં પણ સહેજે પછાત નીવડેસ્તો ! અને એમ પેદા થયેલી પ્રજા હીનાયુ, દુર્બલેન્દ્રિય અને રાંકડી થાય તો તેમાં નવાઈ નેવું શું ? આવી રાંક પ્રજાનાં પુરુષાર્થજન પણ ચઢી ચઢીને કેટલે જાગે ચઢે ? તેમાં ય વળી પરાધીનતા ને વિપરીત સંયોગો ચોમેર ને ચોગરદમ જ્યાં છવાયા હોય ત્યાં ?

હિંદુ બાળમરણ—ઈંગ્લેંડ, ડેન્માર્ક કે જાપાનથી બમણું

— સ્વીડન નોર્વેથી ત્રણ ગણું

— હોલેંડ કે અમેરિકાથી પાંચગણું

— ન્યુઝીલેન્ડથી નવગણું છે, એ હૈયા ખાંચ કોતરી રાખીએ !

પોષણ અને આયરદાનો સંબંધ

દેશ	વર્ષે જણ- દીઠ દૂધ ગેલન	સરાસરી આયુષ	જન્મ- પ્રમાણ હજારે	મરણ- પ્રમાણ હજારે	બાળ- મરણ હજારે	શેષબળ
અમેરિકા	૫૫.૩	૫૦	—	—	—	—
વિલાયત	૩૦.૮	૫૧	૨૭	૧૫	૭૫	૧૨
જાપાન	—	૪૪	૩૨	૧૨	૧૬	૨૦
ફ્રાન્સ	૨૫.૦	૪૮	—	—	૮	—
જર્મની	૨૭.૩	૪૮	૩૨	૧૮	૧૦	૧૪
હિંદ	૮.૫	૨૪	૩૮	૩૩	૨૦	૫

હિંદ કરતાં જ્યાં વધારે પોષણ છે ત્યાં બાળમરણ ઓછું છે અને જ્યાં બાળમરણ ઓછું છે, ત્યાં જ શેષબળ પણ વધારે છે અને સરાસરી આયુષ પણ વધારે છે એમ દેખાશે. આનો અર્થ એ થયો કે બાળમરણનું પ્રમાણ ઘટ્યા વગર ન તો આયુર્ભર્યાદા વધે, ન તો શેષબળ વધે; અને શેષબળ વધ્યા વિના ન તો પ્રગતિ સર્જનબળ ને અર્જનબળ વધે. પરિણામે ગરીબી, હીનતા ને દુઃખ ન જ ટળે તે ન જ ટળે. આમ કલેશ, કંકાશ ને કિલ્લિયનું પાત્રયક ક્યાં જ કરે છે. એ શેતાની ચરખો પોષણની છીણી અને આરોગ્યના હથોડા વિના કદી ન તૂટી શકે એ પણ એમાંથી વ્યક્ત થાય છે. નીચેનું કોષ્ઠક એનું સમર્થન કરતું જણાશે.

સાધનસંસ્કાર સાથે આયુષ્યનો સંબંધ

દેશ	ભણ- તર હજારે	નળ્યુદીહ શિક્ષણ ખર્ચ	રોગિની આવક	મૂડી નળ્યુદીહ	વીત્તો		નળ્યુદીહ કરોડ રૂ.	ખેતી આવક	ઉલ્લોગ	જન્મ હજારે	મરણ હજારે	શેષ- બળ હજારે	ખાળ મરણ હજારે	સરા- સરી આયુ વ.
હિંદ	૫૦૦-૨-૦	૦-૧-૬	૩૦૦	૧૬	૬૦	૬૭	૧૩	૨૭	૫	૩૨	૨૭૫	૨૨	૨૨	
વિદાયત	૯૯૩૯-૨-૦	૬-૬-૦	૫૬૭૦	૬૦૦૩૦૦૦	૬૦	૮૦	૨૯	૧૦	૧૬	૧૦	૬૬	૫૦	૫૦	
અમેરિકા	૯૯૫૧૬-૪-૦	૧૪-૯-૦	૪૫૦૦	૨૦૦૦૨૪૦૦૦	૨૮૬૧૩૦૦	૨૨	૬	૧૩	૬૪	૫૬	૫૬	૫૬	૫૬	
જાપાન	૯૯૮૮-૦-૦	૪-૧-૦	૭૫૦	૯૦૦	૮૫	૧૨૦	૨૪	૧૫	૬	૧૦૫	૪૭	૪૭	૪૭	

ઉપલા કોષ્ટકમાંથી એક વસ્તુ પ્રત્યક્ષ થાય છે કે જેમ સાધનસંપત્તિ વધારે તેમ સંસ્કાર ને પોષણ વધે છે અને તે સાથે આરોગ્ય અને આયુષ્યની આગતમાં પણ સ્પષ્ટ ને નિશ્ચિત પ્રગતિ થાય છે.

હિંદના કમલાગ્યે જે પરાધીનતા લાદવામાં આવી છે તેથી ગરીબીની ચુંગાતમાં તે એવો સપડાઈ ગયો છે કે પોષણ કે આરોગ્યની આગતમાં તે બહુ કરી શકતો નથી.

૧ જ્ઞાનાંજન નિયોગી: ધિ લેન્ડ વિં લિવ હન. ૨ લપમેન: હેપી ઇડિયા.

હિંદી રાજ્ય-અમલના આંકડા^૧

વિષય	ટકા	વિષય	ટકા
રાજ્યવ્યવસ્થાના	૮૦.૬+	રાજકીય	૨.૪
હિસાબચોક્કસીના	૫૧+	વિજ્ઞાન	૦.૬
ન્યાય	૩.૩૧	કેળવણી	૦.૬
જેઠલ	૧.૩૮	તગીચી	૨.૨૮
પોલીસ	૮.૨	જાહેર આરોગ્ય	૧.૨૫
ખંદર	૦.૨૧	ખ્રીસ્તી ધર્મ	૦.૨૨

૧૯૨૫ ની સાલની આ ટકાવારીમાંથી સીધા પ્રજાધડતરના ચાર વિભાગ જાહેર આરોગ્ય, તગીચી, કેળવણી અને વિજ્ઞાનના માંડ ૪૦.૭૩% થાય છે. તેમાં તગીચી ખાતાનો ઘણો ખર્ચ મોટા પગારો ને દમામો પાછળ જાય છે અને આમ જનતા સુધી અહુ થોડું જ પહોંચે છે. જાહેર આરોગ્યમાંથી પણ સરહદ પરના રસ્તા કે એવા જાહેર આંધકામમાં નાણાં ખેંચાઈ જાય છે. કેળવણીમાં કોલેજની કેળવણી અને હિંદમાં વસતા યુરોપિયન આળકાતી કેળવણી પાછળ નાણાં હોમાઈ જતાં હોઈ આમ જનતામાં બહુતર વધે, આરોગ્યનું જ્ઞાન ને સાધન મળે કે તગીચી રાહત મળે તે ઘણી થોડી જ હોય તે દેખીતું છે. પરિણામે બીષણ આળમરણ ને બચંકર ટૂંકી આવરદા જ ભોગવવાં પડે છે.

અમેરિકાએ એ જ સાલમાં કરજ, લશ્કર અને રાજ્યવહીવટના ખર્ચ પાછળ ૪૮.૮% કુલ આવકના ખર્ચાં હતા અને આફ્રીના ૫૧.૨% પ્રજા ધડતર પાછળ ખર્ચાં હતા, તેમાં કેળવણી પાછળ જ ૧૯.૫% ખર્ચાં હતા. આ ટકાવારી હિંદની ઉપત્તી ટકાવારી સાથે સરખાવી શકાય ? ક્યાં રાજ ભોજ અને ક્યાં ગાંગો તેલી ? કેવી વિષમતા નજરે પડે છે ! હિંદ કરજ, લશ્કર અને રાજ્યવહીવટ પાછળ ૬૩.૭% ખર્ચે છે. આફ્રીના ૬.૩% માં પણ કેટલો પક્ષપાત

ચાહે છે તે જોઈ શકાય તેમ છે. હિંદી આળક પાછળ શિક્ષણના ચાર આના ખર્ચાય છે ત્યારે હિંદમાં વસતા ગોરા આળકો માટે તેથી સો ગણાં નાણાં ખર્ચાય છે.^૧ આમ જ્યાં કેળવણી જ ઓછી ને કઠંગી હોય ત્યાં આરોગ્ય ને પોષણના પ્રશ્નો પ્રજા ક્યાંથી સમજતી થાય ?

રક્ષણ પાછળ ખર્ચ

	%		%
હિંદ	૬૩.૮	સ્પેઈન	૧૭.૬
ગ્રેટબ્રિટન	૫૩.૭	ફ્રાન્સ	૨૦.૦
ઓસ્ટ્રેલિયા	૪૮.૩	ઈટાલી	૧૭.૩
કેનેડા	૨૪.૨	અમેરિકા	૩૮.૨
દ. આફ્રિકા	૫.૨	જાપાન	૪૬.૦

લશ્કરી રક્ષણની હિંદને જરૂર છે તે કરતાં મજબૂતમાખીના ઉપદ્રવથી થતા રોગો, ખરાબ હવા પાણીની હાડમારીઓ, ઓછા ને ખામીવાળા ખોરાક, બૂખમરો, અજ્ઞાન વહેમ ને ગરીબી સામે રક્ષણની હિંદને વધુ જરૂર નથી ? એ ખરા રક્ષણ પાછળ ૬.૩% ખર્ચાય છે ત્યારે આ જાતના સ્થૂણ લશ્કરી રક્ષણ પાછળ તેથી દસ ગણાં નાણાં ખર્ચાય છે. એમાં વિવેક કે ન્યાય ક્યાં છે ? આમાં તો માણસ નહિ, હાડખીંજર રક્ષાવા જેવું થયું. આ તો સામાન્યની રક્ષા છે.

હિંદી વસ્તીનું વર્ગીકરણ

૧૯૩૧માં હિંદમાં નીચે પ્રમાણે વસ્તી નોંધાઈ હતી:

હિંદુ	૨૩,૯૧,૯૫,૦૦૦	મુસલમાન	૭,૭૬,૭૮,૦૦૦
જૈન	૧૨,૫૨,૦૦૦	ચહુદી	૨૪,૦૦૦
બૌદ્ધ	૧,૨૭,૮૭,૦૦૦	ખ્રીસ્તી	૬૨,૬૭,૦૦૦
શીખ	૪૩,૩૬,૦૦૦	વિવિધ જાતો	૮૨,૮૦,૦૦૦
પારસી	૧,૧૦,૦૦૦	ઈતર ધર્મીઓ	૫,૭૧,૦૦૦

છેલ્લા દાયકામાં હિંદુઓમાં ૧૦%, મુસલમાનોમાં ૧૩%, ખ્રિસ્તીઓમાં ૨૩% અને શીખોમાં ૩૪% વધારો થયો હતો. હિંદુ વસ્તીને પ્રાણશક્તિના ઓટ આવ્યા છે. સંગઠન અને શુદ્ધિને અભાવે ઇતર ધર્મનું ખેંચાણ રદા કરે છે, તે આદ કરતાં પણ હિંદુઓએ આળમરણ ને અધ્યાયમાં ખાસ ચેતવાનું રહે છે. ૧૯૨૧માં હિંદમાં દર સેંકડે આપણે ત્યાં ૯૦ અમલુ અને ૧૦ ભણેલા હતા, અને ૧૯૩૧માં કુલ ભણેલાની સંખ્યા અત્યંત વધેલી દેખાય છે. પણ ટકાવારી બેખે જોતાં દર સેંકડે ૯૨ અમલુ ને ૮ ભણેલાનું પ્રમાણ આવ્યું છે, એનું કારણ એ છે કે આપણે ત્યાં નવાં ભણે છે તે કરતાં નવાં જન્મે છે વધારે.

હિંદમાં વધારે વસ્તી છે ?

ખીજ દેશોના પ્રમાણમાં આપણું શેષભળ ઓછું છે એટલે કે આપણી વસ્તી આગાદી ઓછી છે, તેમ છતાં દેશમાં ગરીબીનો પાર નથી. જૂખમરો એસુમાર છે. દુનિયાના દેશોની સરખામણીમાં આપણે વસ્તીભાર (Pressure on Land) ધણો ઓછો ગણાય તે નીચેના આંકડા જાહેર કરે છે :

વિવિધ દેશોના વસ્તીભાર

(દર ચોરસ માઈલે)

દેશ	વસ્તી	દેશ	વસ્તી
બ્રિટન	૬૫૬	ઇટાલી	૩૩૩
હોલેંડ	૫૯૧	હંગેરી	૨૩૧
ઈંગ્લેંડ	૪૮૪ (૬૪૯)	ઓસ્ટ્રિયા	૨૦૦
જાપાન	૩૯૪ (૬૮૦)	ફ્રાન્સ	૧૮૫ (૧૯૧)
જર્મની	૩૪૪	હિંદ	૧૭૪ (૧૭૭)

હિંદમાં અતિવસ્તી છે એ કેવળ વસ્તીની દષ્ટિએ જૂઠાણું છે.

પણ હિંદમાં જમીનનો મગફળ જેતાં. ઉદ્યોગધંધાનો ભયંકર અભાવ જેતાં પ્રત્યેક હિંદીના કરભાર, કરજભાર અને ખરીદ શક્તિ જેતાં સાપેક્ષિકપણે જ હિંદ હાલ નિભાવી શકે તેથી વધારે વસ્તી છે એમ કહેવું ઠીક થઈ પડશે. જો હિંદની ખેતી સુધરે, ધંધા પગભર થાય અને ગરીબી ટળે તો હિંદ હજી એવડી વસ્તી નિભાવી શકે તેમ છે. હિંદમાં દર ચોરસ માઇલે ૨૦૦ નો પ્રજાભાર એ બીજા દેશોની સરખામણીમાં વધારે નથી જ; સ્વાધીન હિંદ માટે તો હરગીઝ નહિ. વળી બ્રિટિશ હિંદમાં ૨૧૬ અને દેશી રાજ્યોમાં ૧૧૭ લેખે વસ્તી છે. દેશી રાજ્યમાં પ્રજાસમૃદ્ધિ કેટલી ઓછી છે એ જોઈ શકાશે.

તેમ છતાં હિંદમાં અતિ પ્રજોત્પત્તિ તો છે જ, એ તરફ આપણે દુર્લક્ષ કરવું ન જોઈએ. વર્તમાન સંયોગોમાં પ્રજાનું જન્મપ્રમાણ અંકુશાય તો મરણપ્રમાણ ઘટે, અને શેષગણ (નિભાવગણ) વધે અને પરિણામે દેશનું જનગણ ને સાધનાગણ વધે. અત્યારની વસ્તીનો મોટો ભાગ ઊતરતી કોટીનો (scrub population) નજરે પડે છે; કેમ ને દેશ ગુજામીમાં છે, તેથી કે ગરીબી, અભણતા, બેકારી વગેરે અનિષ્ટોનો સહેજે ભોગ થઈ પડે છે.

પ્રજા ઊંચી કોટીની થાય એ જરૂરનું છે. સંખ્યા નહિ પણ સત્ત્વ વધે એ જ હરકોઈ પ્રસંગે જરૂરનું છે; તેમાં ય ખાસ કરી હિંદને માટે વર્તમાન સમયે. હિંદની આ વિષમતાનું ખરું કારણ રાજકીય ગુજામી છે અને તેના પરિણામે હિંદ કેવળ ખેતી-પ્રધાન દેશ બની રહ્યો છે, અને ઉદ્યોગો તો રહ્યા જ નથી. પરદેશી હરીફાઈ, ઊંચી જકાતી દિવાલ, કઢંગુ હાંડિયામણ, સખ્ત રાજ્યખર્ચ, લશ્કરી ખર્ચ ઇત્યાદિ અંતરાયો સામે તેને નબળાનું છે.

	૧૮૯૧	૧૯૦૧	૧૯૧૧	૧૯૨૧	૧૯૩૧
કૃષિજીવીપ્રજા ^૧	૬૧%	૬૬%	૭૧%	૭૨.૮%	૭૩
ઉદ્યોજીવીપ્રજા ^૨	—	—	૫.૬%	૪.૯,,	૪.૪

ઉદ્યોગોમાં ૧૫ લાખ શ્રોકોને જ રોજ મળે છે. કુલ મદ વસ્તીનો અડધો ટકો થ નહિ ! દુનિયાના કોઈપણ દેશથી જમણી પ્રજાને હિંદમાં ખેતી ઉપર ન છૂટકે નબવું પડે છે. અને હિંદની ખેતી કેટલી કંગાઝ ને કસ વગરની થઈ ગઈ છે એ તો વિશ્વવિખ્યાત છે. ૧૯૩૨-૩૩માં હિંદમાં સરાસરી જલ્દીઠ વેપાર ૭૦૬ રૂ. નો હતો, ત્યારે વિજાપતમાં ૩૨૪, અમેરિકામાં ૮૪, જાપાનમાં ૪૭, ને કેનેડામાં ૩૦૪ હતો. હિંદને ૮૦%-એ અજાનનો માત્ર પોતે જ તૈયાર કરી શકે તેવો પરદેશથી આજુવો પડે છે તે આ ગુજામીના કારણે જ. આવક ઘટી છે તેમ કર વળી વધતા જ ગયા છે. ૧૮૭૧માં જલ્દીઠ ૧-૧૩-૦, '૯૧માં ૨-૦-૨, ૧૯૧૧માં ૨-૧૧-૩, '૧૩માં ૨-૧૪-૫, '૨૨માં ૬-૧-૮, ૧૯૩૫માં ૧૦-૦-૦ કર હતો. પરિણામે કરજ અને મરજી વધ્યાં છે અને આવરદા ઘટી છે.



देव्यं हि दोषो गुणराशिनाशी ।

આ

પણે આગલા પ્રકરણમાં જોઈ ગયા છીએ કે હિંદમાં દર ચોરસ માઇલે ખીળ દેશો કરતાં ત્રીજા ભાગની જ વસ્તી છે અને વરસે ત્રીજા ભાગનો જ વધારો થઈ જાય છે; તેમ છતાં હિંદમાં અતિવસ્તીનો પોકાર સંભળાયે જાય છે. હિંદમાં અતિવસ્તી નથી, પણ હિંદમાં અતિ કંગાસ વસ્તી છે. એટલે જે વસ્તી છે તે પણ વધારે લાગે છે. આડી અતિવસ્તી એટો એક ઊભો કરેલો હાઉ છે.

હિંદની અંદર ઉદ્યોગધંધાનું નામ નથી, ખેતી કંગાસ છે, કર, કરજ ને વ્યાજનો બેશુમાર બોળો છે; એટલે હિંદ ભૂખે મરે છે. ત્રીજા ભાગની પ્રજાને લગભગ ભૂખમરો રહે છે, ત્રીજા ભાગની પ્રજાને એક ટંક માંડ મળે છે, જ્યારે ત્રીજા ભાગને પેટપૂર મળી શકે છે. હિંદની જેલોમાં કેદી દીઠ બેશર ખોરાક મળે છે, વિધવાઓને પણ સરકાર બેશર ખોરાકનું બથું ગણે છે, ત્યારે સરકારી જેલ બહાર ભૂખે મરવા છૂટા રહેલા હિંદીવાનને એટલું જ મળતું નથી ! અમેરિકાની જેલોમાં તો રોજિંદું ૭-૪ રતલ બથું મળે છે તેની તો વાત જ શી કરવી ? આઝામાં આછી ગણતરી પ્રમાણે હિંદીવાનને રોજિંદો ૧-૬ રતલ ખોરાક મળવો જોઈએ; તેને અદલે માંડ ૫-૪ રતલ મળી શકે છે.^૧

હિંદની ધંધાદારી વહેંચણી^૧

ખેતીકામમાં રોકાયેલ	૩૨%	}	૭૧%
,, મજૂરી કરી રળનાર	૩૯%		
વેપાર	૬%	}	૧૧%
ઉદ્યોગધંધા	૧%		
માત્રવહેનાર	૨%		
રાજ્યના નોકર	૨%		
અનુત્પાદક ભોક્ષા	૧૮%		

ઉદ્યોગધંધા ય હિંદમાં આજે કેવી જાતના રહ્યા છે તે જાણીએ છીએ, એમાં મોટો ભાગ તો કારખાનાના મજૂરોનો જ છે.

ખીજા દેશો કરતાં હિંદમાં અમણી પ્રગતે ખેતી ઉપર જ નભવું પડે છે. જાપાનમાં ખેતી કરતાં ઉદ્યોગ હુન્નરમાંથી ૧૪૧%, સ્વીડનમાં ૨૯૭%, વિશ્વાયતમાં ૧૦૧૦%, કેનેડામાં ૨૩૪% અને અમેરીકામાં ૪૫૪% આવક મળે છે, જ્યારે હિંદમાં માત્ર ખેતીની ૧૯% નીપજ માત્ર ઉદ્યોગહુન્નરમાંથી મળે છે. વળી ખીજા દેશોની ખેતીયે કેટલી હિંદ કરતાં સમૃદ્ધ છે એ પણ જૂનાવું જોધએ નહિ. હિંદમાં દર એકરે ૦.૩૯૧ ટન ચોખા નીપજે છે ત્યારે જાપાનમાં ૧.૪, ઈજિપ્તમાં ૧.૯૭ અને સ્પેઈનમાં ૨.૨૮ નીપજે છે. આ રીતે જાપાનથી હિંદની ખેતીનો મગદૂર ૨૭% અને સ્પેઈનથી ૧૧% ગણાય. ધર્ડની આજતમાં પણ એમજ છે. વિશ્વાયતમાં દર એકરે ૨૮.૮ (પાકા મણુ) નીપજે છે, ખેતજીયમમાં ૨૪.૩, જર્મનીમાં ૧૬.૩ ત્યારે હિંદમાં ૭.૨ મણુનો જ ઉતાર છે.^૨ એકંદરે ૩૬% જમીન હિંદમાં ખેડાય છે અને જમીનનો મગદૂર ૫૭% સુધી ઉતરી ગયો છે.

૧ સરકારી આંકડા ૨ શ્રી ગોવિંદભાઈ દ્વાયીભાઈનો પ્રવાસ અંચ.

જલ્પદીઠ હિંદમાં ૩. દસ કરના અને ૩. બે વ્યાજના જતાં માંડ સરાસરી ચોકખી આવક ૩. ૩૬ જેટલી આવે છે. હિંદની આવકનો ત્રીજો ભાગ ૫ ટકા શ્રીમંત વર્ગમાં, ત્રીજો ભાગ ૩૫% મધ્યમ વર્ગમાં અને બાકીનો ત્રીજો ભાગ ૬૦% ગરીબો વચ્ચે વહેંચાયેલો^૧ હોઈ ગરીબોને સરાસરી તો માંડ ૩. ૨૦ જેટલી આવકનો વરાડ આવે છે.

૧૫ અબજ રૂપિયાનું હિંદી ખેડૂતનું દેણું, વાર્ષિક ૩૦ કરોડનો વ્યાજભાર, વાર્ષિક અઘી કરોડના હોમ ચાર્જસ (પેન્શન, વરેરે પેટે) અને અઠવાડીયે કરોડ ૩. હુંડીયામણની કસરમાં ચાલ્યા જતા હોય, ત્યાં હિંદમાં પછી શું નૂર કે તેજ હોય? અને એથીજ હિંદની વસતિ અતિ વસતિ ન થઈ પડે તો શું અને? જ્યાં સુધી ઉપલી આર્થિક ગુંગળામણ ન દે ત્યાં સુધી જે વસતિ છે તે અતિવસતિ જ થઈ પડવાની. અતિ કંગાઝ વસતિને લીધેજ અતિવસતિ જણાય છે. તેમ એ જ વસતિ અતિ કઢંગી વસતિ છે એ ખીજી આફત ગણાય. ન કમાઈ શકે તેવા બાળકિશોરોનું જરા વધારે પ્રમાણ, બેકારોનું વધારે પ્રમાણ, સ્ત્રીઓનો મોટો ભાગ ધંધાધાપા વગરનો બેકાર, જાગીરદાર અને વ્યાજખાઉ વગેરેનો બેડો કમાણી ખાનારો મરજીયાત બેકારોનો ૧૮% ભાગ એ ઉપરાંત દરેક ધંધામાંના ફરજીયાત બેકારોની ગંભીર સેનાઓ^૨ આ સઘળાને લીધે હિંદની વસતિ અતિ કંગાઝ તેમ અતિ કઢંગી પણ છે અને એને જ લીધે અતિવસતિ થઈ પડી દેખાય છે.

આર્થિક ને રાજકીય દૃષ્ટિએ આ પ્રશ્ન આટલો તપાસ્યા બાદ હવે સામાજિક દૃષ્ટિએ વિચારીએ. કેળવણી નામ માત્ર છે. એથી આર્થિક અવસ્થા સુધારવામાં જે ચઢીયાતી કારીગરી, કૌશલ્ય ને કાર્યક્ષમતા ધંધાદારી જીવનમાં જોઈએ તે આવી શકતાં નથી. કમાતા વર્ગમાં સંસ્કાર ને શિક્ષણને અભાવે ખર્ચની વેતરણમાં કાંઈ ધડો રહેતો નથી.

બીજા દેશોમાં આર્થિક સ્વાતંત્ર્ય પ્રાપ્ત કર્યા પહેલાં લગ્ન બાળ્યે જ થાય છે. હિંદમાં એવું કશું લગ્નમાં નથી. શિક્ષણ પૂરું થાય કે ન થાય, કમાતાં શીખે કે ન શીખે, અરે પરણાવવા વગેરેનો બોલો ઉપાડવાની માગાપની શકિત સુદાં ન હોય તો પણ આગર ટકાવવા કે વધારવા લગ્નનો બોલો નાલક અકાળે વધારે છે. આ સામાજિક બદી હિંદની પ્રાણરક્ષા ઉપર કુદાડો મારે છે.

આવા અકાળ લગ્નથી આર્થિક બોલો, જવાબદારી ને યુગ-જામણ વધવા ઉપરાંત ખાસ તો કાચી ઉમ્મરે પરણતાં છોકરા છોકરીઓના માનસ ઉપર બયંકર માઠી અસર થાય છે. સાહસ, પરાક્રમ ને ઉદ્યમની વૃત્તિઓ ખીસતી અંપાઈ જાય છે અને તેઓ દીનહીન ને રાંક બની જાય છે. એ સમાજના વિધાયક^૧ મટી સમાજના પ્રાણી^૨ બની જાય છે હિંદમાં તેજસ્વી યુવાન યુવતીઓની^૩ ઓટ આવે છે ને કંગાલ માયકાંગલાની ભરતી થાય છે.

પરિણામે સમાજના વહેમ રૂઢિ ને અન્ય અનિષ્ટાનું જોર વધે છે અને એમ અનિષ્ટ પરંપરાનો ગોરખધંધો ચાલ્યો જાય છે. બીજી કોઈ પણ આગતમાં માણસ લાયક હોય કે નાલાયક, પણ એ લગ્ન માટે તો હિંદમાં લાયક ગણાય જ છે. રોગી, માંદગાર, અંધાણી, નમાલા, અભણ, કંગાલ સહુને લગ્નનો અભરખો રહે જ છે અને કમબાળ્યે તે ધણોખરો પોષાય છે !

આમ નમાલા, નકામા ને નાલાયક લગ્નને લીધે જીવન કંતાઈ જાય છે, કેમ જો દેહ નીભાવવા પોપણ નથી. પોપણ મેળવવા ધંધો નથી અને બીજી જાણુથી સંસારની ઘેટાછામાં સપડાઈ વીચનો યુના-હિત વ્યય કરી નાખે છે. આથી આવરદા ઉપર કાપ પડે છે. જાણ્યો સુવાવડમાં ને બાઈઓ ક્ષય વગેરેમાં લાખોની સંખ્યામાં

૧. Creators. ૨. Creatures. ૩. Fire men મટી clay men બની રહે છે.

બાપડાં વહેણાં વહેણાં ઉપડી જાય છે. સવાચાર કરેડ ગણાતી વિધવાઓનો મોટો ભાગ આ લગ્ન ઘેત્રછાનું સીધું ને કાતીર પરિણામ છે કે અન્ય કશાનું ?

વળી અણુવિકસ્યા આ જોડાંઓથી પેદા થતી અલ્પવીર્ય સંતાન દુર્બલેન્દ્રિય અને હીનાયુ જ નીવડે તેમાં પણ શી નવાઈ ? એ માનવ-કળીઓને પોપવા દૂધ નથી, દૂધ ખરીદવા નાણાંની કમાણી કે અચત નથી; ત્યાં બીજો કયો અન્નમ હોઈ શકે ? એ કળીઓને ખીરવવા ખેતવવા જગ્યા નથી, હવા નથી ઉગસ નથી, ફુરસદ નથી, સાધન નથી, જ્ઞાન નથી, ત્યાં એ કળાઓ ચીમળાઈ મરે નહિ તો શું બને ?

બાળકોને માયાપના આમ અકાળે આણેણાં મરણો જ હિંદી-વાનોની આવરદા ટૂંકાવે છે, કાર્યસાધક પ્રજાનું પ્રમાણ ઘટાડે છે, ખાતલ પ્રજાનું પ્રમાણ વધારે છે અને સાધનાકાળ ટૂંકો કરે છે, જેથી આવક ઘટે છે તે ખર્ચ નાહક માથે પડે છે. આમ મરણ સાથે ગરીબીનો પણ ફટકો પડતો જાય છે.

બાળજન, બહુજન, સહુજન,^૧ સામાજિક બદોઓ ઈત્યાદિને લીધે હિંદનું જન્મપ્રમાણ વધે છે તેમ અપોષણ, અલ્પવીર્ય અને હાડમારીઓથી મરણ પ્રમાણ પણ વધે છે. આમ હિંદી જીવનની મીણુઅત્તી બે છેડે બળી વહેણી ખાખ થાય છે !

હિંદની સંતાનઘેત્રછા જ હિંદની લગ્નઘેત્રછાના મૂળમાં રહેલી છે. પણ સવાર તો એ છે કે નિઃસંતાન મરી જાય તો કેમ જાણે પૂર્વજો પિંડ વિના પછડાઈ મરવાના હતા ? અત્યારના માયકાંગડા સંતાનના મોટા ભાગના હાથે પિંડ પામવાથી જ એ પૂર્વજો અવગતિ નહિ પામતા હોય શું ?

^૧ સહુએ પરણવું જ જોઈએ એ સહુનો જન્મ સિદ્ધ હક લેખાય છે એ જન્મમાંથી નિપજતી સહુ લગ્નતાની બદી

અત્યારની સંતાનનો મોટો ભાગ સંતાન, અપત્ય કે પુત્ર જ કેમ કહેવાય એ પણ એક પ્રશ્ન છે. સંતાન એટલે જીવન સંસ્કારનો એકધારો તાંતણો. અને અપત્ય એટલે જેના વડે પૂર્વજો પડે નહિ પણ ચડે તે, અને પુમાંથી તારે તે પુત્ર. જન્મ મરણના ફેરામાંથી ઉગારે તે. પણ તેને બદલે તો આજે અવળું જ દેખાય છે !

સામાજિક કારણો તપાસતાં સ્ત્રીઓ કરતાં પુરુષોનાં મરણ વધારે નીપજતાં હોઈ વિધવાઓની સંખ્યા વધે છે તેમ તેમ આર્થિક લાચારી વધે એ દેખીતું છે. દર હજારે કલકત્તામાં ૫૦૦, મુંબઈમાં ૫૨૪ અને અમદાવાદમાં ૭૬૩ સ્ત્રીઓ વીસ વર્ષ પહેલાં જ મરણી બે છે.^૨ દુન્યા ભરના દેશોમાં અપરિણીતોનું પ્રમાણ હિંદમાં ઓછું છે ! દર હજારે હિંદમાં ૨૯૮ પુરુષો અને ૭૭૧ સ્ત્રીઓ વીસ વર્ષ પહેલાં લગ્નમાં લપટાઈ ગયાં હોય છે.^૩ (જે વીસ વર્ષ પહેલાંની પ્રગ્નને પુરુષ ને સ્ત્રી કયી શકાતાં હોય તો) ન્યાં આવી રિયતિ પ્રવર્તતી હોય ત્યાં અતિ જન્મ, અતિ મરણ અને અતિ પાયમાલી સિવાય એથું શું હોય ?

શુભસ્ય શીઘ્રનું સૂત્ર ખીજ કશામાં નહિ તો મરણ, પરણ ને જનમની ત્રણ આગતમાં હિંદી પ્રગ્ન અને ખાસ કરીને કદાચ હિંદુ પ્રગ્ન પૂર ઉત્સાહ ને ઉમંગથી પાળે છે. Hatched, Matched & Dispatched ના ત્રિવિધ જીવનક્રમ હિંદીઓના જીવનમાં પૂર દબાવ્યા ને ઝડપથી પૂરો કરવામાં આવે છે. India marries in haste to repent in leisure.

વનસ્પતિ શાસ્ત્રીઓ ને પશુ ઉછેરનારાઓ ઝાડ કે જાનવર વહેંચા ફળે તેને ખેાડું ગણે છે અને એને ખાળે છે. વહેંચે કોર મોર આવે તો પહેલાંના વર્ષોમાં ઝિઝટો ખેરવી નાખે છે. જેથી બધી શક્તિ

૧ સેન્સસ રીપોર્ટ્સ ૨ સ્ટેટીસ્ટીક્સ એન્ડરેક્ટ ફોર બ્રિટિશ ઇન્ડિયા ૧૯૨૪-૨૫ પૃ. ૧૦. ૩ વોટલ : પોપ્યુલેશન ઈન ઇન્ડિયા પૃ. ૩.

વિકાસમાં (To be much) અર્થીય. જેમ વિકાસકાળ Vegetative Stage લાંબો ને પ્રશાન્ત તેમ ઉત્પાદન કાળ Reproductive Stage—Stage of being many સુખી ને સમૃદ્ધ ! મંડાને વધુ પડતી ગરમી આપીને કૃત્રિમતાથી સેવે (Incubate) તેમ હિંદમાં જાળાઓમાં અકાળે સ્ત્રીત્વ આણે તેવે પોષાક, વાતચીત ને વાતાવરણ નજરે પડે છે. હિંદમાં સાચું સ્ત્રીત્વ (Womanhood) ઓછું નજરે પડે છે. Incubated Womanhood કૃત્રિમતાથી આણેલું સ્ત્રીત્વમાન વધારે ખુતારી કરે છે ! અને આવીજ રોઝડી પુરુષોની જને છે !

ફુનિયાના દેશોની પ્રજાકીય ફળદ્રુપતા (Fecundity)—મદાનગી અન્ય ઉત્પાદક ને સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓમાં વપરાય છે. ને તેથી Fertility પ્રજનન રૂપે ઓછી, મોડી અને થોડી સંખ્યામાં ખીજે વપરાય છે. જ્યારે હિંદમાં એથી ઉત્તરી દશા છે, હિંદુઓમાં તે વળી સવિશેષ.^૧ પ્રજનન આડે હિંદ અને હિંદુઓ સર્જન અને ઉદ્ધાસ માણી શકતા નથી. અને વિદ્યાસમાં—બ્રષ્ટ વિદ્યાસમાં ખરડાયત્રા પાચમાલીને પંથે ગળડ્યે જાય છે !

હિંદે ઉત્પાદન શક્તિ—અર્જન ને સર્જન શક્તિ^૨ પહેલી ખીલવવી જોઈએ તેને જદબે પ્રજોત્પત્તિ દ્વારા તે પાચમાલી વહોરી રહ્યા છે એમાં એની જડતા, દીનતા અને નાદાની છે. પ્રજાકીય આયુષ્ય પ્રમાણુ જનનજળ વધે તો વધે. જનનજળ શેષનજળ વધે તો વધે. શેષનજળ લગ્નો ધટે, મોડાં થાય, પ્રજનન ઓછું થાય, જથ્થાત્મક મટી ગુણાત્મક (Qualitative in place of quantitative) અને, પોષણ વધે અને તે માટે ઉદ્યોગો અને તે દ્વારા સંપત્તિ વધે તો વધે. અને વળી આરોગ્યના શિક્ષણને આરોગ્યની આદતની તો હરકોઈ કાળે હિંદને જરૂર રહેશે જ એ તો નિઃશંક છે.

૧. જઠાર અને ઘેરી: હિંડિયન ઇકોનોમી.

૨ Productive faculties of utility and culture.

હિંદનો આ વ્યાધિ અસાધ્ય નથી, કષ્ટ સાધ્ય છે. હિંદે સંયમ ને સમજ કેળવી, શ્રમ લઈ ચિકિત્સા કરવી રહી. આટલા પ્રકરણોમાં આપણે રોગનું નિદાન વિચાર્યું—આટલી મીમાંસા પછી હવે ચિકિત્સા વિચારવાની પ્રાપ્ત થાય છે. નિદાન સાચું હશે તો ચિકિત્સા મોળી હશે તો ય કાયદો જ થવાનો. સાચા નિદાન વિના ચિકિત્સા જ ન સંભવે. હવે ચિકિત્સા—ઉપાય વિચારીએ.



પ્ર

માણમાં આને માણસ જ અપભ્રંશી પ્રાણી

જણાય છે. ઘોડો કે ગાય ત્રણ વર્ષે પુખ્ત બને છે અને તેથી ૮ ગણો વખત એટલે ૨૪ વર્ષ જીવે છે જ્યારે માણસ ૨૪ વર્ષે પુખ્ત બને છે અને પચાસે પહોંચતાં તો વિક્લીન થવા લાગે છે ! ઉપત્તા નિયમ પ્રમાણે માણસે ૧૭૬ વરસનું આયુષ્ય ભોગવવું જોઈએ—પણ તે આને બનતું નથી !

જો આપણી માતાઓ અને પત્નીઓ પોષાકના વેતરણ ને સીઝાર્નની કેશનો ને કાપડની જાતભાતમાં જોટલો રસ લે છે તેટલો ખોરાકના નિયમો સમજવામાં લે, તેમજ આપણે પોતે પણ આપણી જંગલમાંથી આહાર, આરોગ્ય વગેરે નાનુક બાબત માટે સમય બચાવવા માગીએ તો આપણું જીવન તરફનું દષ્ટિબિંદુ, આપણા વિચાર, આપણી મહેત્તાઓ અને આપણી ઉર્મિઓ સઘળું બદલાઈ જાય; તો તો આપણે ખરેખર જીવવા, હસવા, ચાહવા અને જીવનને માણવા લાગીએ.

ડૉ. લરટ (નિયર્સપાથ, માર્ચ ૩૬)

ચીનમાં માંદગી આવે ત્યારે દાકતરને મળતી શી બંધ થાય છે અને સાજગી હોય ત્યારે જ તે મળે છે. આ રિવાજથી દાકતરો રોગ થતા જ અટકાવવાનું ધ્યાન રાખે છે. રોગ પેદા કરી વધારવા ને પછી મટાડવાનું ત્યાં ધોરણ નથી. ડૉક્ટરનો અર્થજ શિક્ષક છે. એની ફરજ આરોગ્ય શીખવવા ને પાળવાની છે, નહિ કે નાણાં ઉસડવાની.

પ્રકરણ છ હું

:

ઉપાયો

કરકસર

। अथ कार्यभावः कारणाभावात् ।

To reestablish the balance of life, what India sadly and badly needs to-day, is the Biological uplift of the land through Eugenic Legislation, Euthenic Culture, and Economic Independence.

અ મેરિકા વગેરે દેશો દર પચીસીએ એક દાયકો પ્રજાકીય આવરદા વધારી શકે છે તો હિંદ શાને ન વધારી શકે ? હિંદનો નિશ્ચય હોય તો હિંદ દસ વર્ષે દાયકો આવરદા તો સડેને વધારી શકે તેમ છે. હિંદીજનો અને અન્ય દેશવાસીઓ વચ્ચે મૂળભૂત એવો કશો તફાવત નથી કે નેથી તેઓ તેમ ન કરી શકે. ગિરદુ' સામાન્ય જીવન રેખાથી (Normal Span of life) ટૂંકી રેખાએ પહોંચી જનારને માટે એ તફાવત કાપવો વધારે સહેલો થઈ પડે.

પોષણ, આરોગ્યભાન અને સંયમદારા એ સડેને સાધી શકે તેમ છે. કારણના અભાવે કાર્યનો અભાવ થાય છે. કારણો નાખૂદ થતાં તેનાં પરિણામ આપોઆપ નાખૂદ થઈ જાય છે. થોડાં ક્ષત્રને મોડાં ક્ષત્રને, મિત અને સંયમિત પરિણીત જીવન, સામાજિક સુધારણા

અને રાષ્ટ્રીય ઉદ્યોગો વડે હિંદ એની સરાસરી આવરદા સહેજે વધારી શકે તેમ છે. પણ એ પણ ખ્યાલમાં રહેવું જોઈએ કે કદાપિ હિંદમાં આર્થિક સ્થિતિ ન સુધરે અને માત્ર બાળમરણ ઘટવાથી, તેમજ મોટા રોગચાળાને અભાવે અને સામાન્ય આરોગ્ય જળવાવાને લીધે હિંદની સરાસરી આવરદા વધે તો એક રીતે બૂખમરો ને દુઃખ વધે અને વળી પરિણામે પાછી હતી તેવી સ્થિતિ આવે. પોષણ સાથે સમૃદ્ધિ પણ વધવી જોઈએ. સમૃદ્ધિ ઉદ્ભવથી, સંપત્તી, વ્યવસ્થાથી વધે, પણ તે તો તેની આડે આવતા વર્તમાન રાજકીય અંતરાયો ઓછા ન થાય કે નાબૂદ ન થાય તો ન જ બને.

એટલે એક રીતે આવરદા વધારવાનો પ્રશ્ન એટલે આરોગ્ય-સમૃદ્ધિ વધારવાનો પ્રશ્ન જ છે. અને આરોગ્યસમૃદ્ધિ વધવાનો આધાર આરોગ્યશાસ્ત્રના જ્ઞાન કે જ્ઞાન કે પાત્રન કરતાં ય આર્થિક સમૃદ્ધિ-દ્વારા મેળવેલા પોષણ અને જમાવેલાં સુખ, સંતોષ ને આરામના વાતાવરણ ઉપર વધારે રહે છે. મતઝળ કે આટો અને આવરદા બંને સાથે સંકળાયેલાં છે. આટો એટલે પોષણ—સમૃદ્ધિ. આટો વધે તો આવરદા વધે, આટો ઘટે તો આવરદા ઘટે, એમ હરેક દેશનાં આવરદા અને સમૃદ્ધિના આંકડા સરખાવતાં આપણને જણાઈ આવ્યું છે.

હિંદની આવક વધારે હતી ત્યારે જ હિંદની આવરદા પણ વધારે હતી જ. અત્યંત એ આવકનો નુકશાનકારક વિનાશ ને બદી પોષવા પાછળ ઉપયોગ રોમ જેમ ન થાય ત્યાં સુધી તો અગાધિત રીતે જ એ નિયમ લાગુ પડે છે. આના અનુસંધાનમાં વિજ્ઞાનનો એક રસિક પ્રયોગ તપાસીએ.

પોષણનો પ્રયોગ

અમેરિકાની એક પ્રયોગશાળાના અધ્યાપકે કેટલાંક તીડ (Locusts) પકડ્યાં. તેમાંનાં થોડાંકને જુદાં પાડી પૂરતું ખાનપાન આપ્યું. પરિણામે એ બૂખ્યાં તીડ મટી મળના તીતીથોડા. (ખૂડ-

માંકડીઓ—Grass hoppers) યની ગયાં ! વળી એમને બીજાં તીડ સાથે રાખ્યાં અને એ તીડોઘોડા મટી બૂખમરાને લીધે તીડ યની ગયાં !^૧ આમ પૂરતા પોષણે તીડોઘોડા યનતાં અને થતાં તે જ પ્રાણીઓ બૂખમરાથી તીડ યનતાં અને થતાં ! હિંદના ૩૫ કરોડ અને છેલ્લા આંકડા પ્રમાણે તો ૩૭ કરોડ માનવીઓ આજે પૂરતા પોષણના અભાવે માનવતીડ નથી યની ગયા ? એ માનવતીડોના માનવ તીડોઘોડાઓ યનાવવા હોય તો રસ્તા ત્રણ છે : એક તો પોષણ વધારીને, બીજે સંખ્યા ઘટાડીને, ત્રીજે યન્નેમાં ફેરફાર કરીને. ત્રીજે માર્ગે શ્રેષ્ઠ છે. હિંદ સામાન્ય રીતે પોષી શકે તેથી અત્યારની ૩૭ કરોડની પ્રજા બન્ને ઓછી હોય, પણ આજના પરાધીનતાના સંયોગોમાં એ અધરું છે.

એટલે હમણાં તો સંખ્યાને અંકુશથી એ જ હાપણુ ગણાય; કેમ ને તેથી પુરુષાર્થ ને વીર્યની ને રક્ષા થશે તે નાહકનાં અંધારાં ઉશ્ચેત્રવામાં નહિ જતાં, સાચી અને સારી દિશામાં ઝડપથી બેળે લાગશે. પોષણ વધારવામાં કરકસર, નવું ઉત્પાદન અને હક્કપ્રાપ્તિ એ ત્રણ રસ્તા છે.

કરોડોની બરબાદી

કરોડો રૂપિયા આજે આપણે આપણી સામાજિક બદોઓ ને રૂઢિઓ પાછળ વેડફીએ છીએ. દયાધર્મને નામે અજાણે રૂપિયા ગુમાવીએ છીએ એને બચાવીએ તો ઘણું પોષણ મળી શકે; નેમકે આપણી વિવેક વગરની આંધળી અને અવૈજ્ઞાનિક પાંજરાપોળની જીવદયા વર્ષે ૧૫ થી ૨૦ કરોડ રૂપિયા ખાઈ જાય છે. પરિણામે હિંદ પોષી શકે તેથી અનેક નમાલાં ને નકામાં ઢોરની સંખ્યા વધતી જાય છે, સારાં ઢોર ઘટતાં જાય છે. બાળકોને સસ્તા ચોકખા અને પૂરતા

દૂધને અભાવે ધણીમોટી સંખ્યામાં મરણ્યને શરણ થવું પડે છે. એ દાન ઉત્પાદક ઢાંચે વપરાયાં હોય તો એક કરોડ બાળકોને રોગિનું શર દૂધ મફત કે બેશર દૂધ અર્ધી કીમતે (બે પૈસે રતલ) પૂરું પાડી શકાય.

એથી બાળકો બચે અને ઢાર પણ બચે. એ લખલૂટ દાન પ્રવાહનો અડેક ટકો જ વર્ષે આવી ઉત્પાદક ઢાંચે ઉત્તરોત્તર વધતા પ્રમાણમાં ખર્ચાતો જાય તો ય ક્યાંથી ?

દાન સુધારો

મોટી પશુરક્ષાથી આજે હર મિનિટે હિંદમાં એક સરસ ગાય પરદેશ ચઢે છે અને પાંચ ગાય કપાય છે, સાથોસાથ ૧૮૦૬ બાળકો પણ દુધ વિના ચીમળાઈ મરે છે !^૧ પાંજરાપોળો ધારે તો આપણા બાળકોનું મરણ પ્રમાણ ઘણું જ ઘટાડી શકે તેમ છે અને પશુઓની રક્ષા પણ સાધે તે તો જુદી. એ પ્રાણરક્ષા પણ આજે નથી કરી શકતી. તે વૈજ્ઞાનિક ઢાંચે ચાલે તો પ્રાણ અને પ્રાણી એમ ઉભયની રક્ષા સાધી શકે તેમ છે.

આપણે કૂતરાંઓ પાછળ ઓછું ખર્ચ કરીએ છીએ ? એનાં અર્ધાં નાણાંમાંથી દેશના તમામ અનાથો પોષાઈ શકે તેમ છે. ઘણા ગામોની પાંજરાપોળો અને સગપરસ્ત સંસ્થાઓ અને વ્યક્તિઓ રોજ એક બે રોટલા કૂતરાને નીરે છે. પણ અનાથોને તો જૂલી જ જાય છે ! કીડી, કખૂતર, માછલાં, કૂતરાં વગેરે આપણે પનારે પડેલાં પ્રાણીઓ નથી. આપણે તેમને પરાધીન—દયાધીન બનાવી બેહાલ કર્યાં છે અને આપણી બેહાલી વહેરી લીધી છે. અરે છેક ધનેડા વાંતરી જેવાની રક્ષામાં અટવાઈ ગયેલી પોતાને દાનશર માનતી આત્મવંચક પ્રજા માનવ જેવા પંચેન્દ્રિયને બેહાલ કેમ બેધ કે બનાવી શકતી હશે એજ નથી સમજતું !

ગિંદરનો જ દાખલો રાષ્ટ્રએ, આપણી બેદરકારીથી હિંદને ગિંદરોથી જ બ્રિટિશ લશ્કર જેટલો વાર્ષિક ભોજો વહેવો ને સહેવો પડે છે. માત્ર ગિંદર દીઠ રોજિંદુ એક પૈસાનું જ ખર્ચ બેખીએ તોપણ વર્ષે ૬૪ કરોડ રૂપિયા નકામાં ગિંદર (Rat tax) પાછળ વેડફાય છે. આવા 'રૅટ ટેક્સ'—ગિંદર—કરથી બચવું ધણુંખરું આપણા હાથમાં નથી ? એ બચાવ અપોષણથી મરતાં બાળકો ને યુવાનોને સહેજે ઉગારે તેમ નથી ? હિંદના ઓરીસા જેવા ભાગમાં રોજિંદા એક કાવડિયામાં એક જણનો ગુજરો થાય છે. ગિંદર સુખી કે આપણા ઓરીસા વગેરે પ્રાન્તના હિંદી ભાંડુઓ ?

બ્રિટિશ સામ્રાજ્યનું હિંદને વર્ષે એ અગળ અને ૨૦ કરોડ રૂપિયા ખર્ચ ભોગવવું પડે છે. તેમ હિંદમાં ધાર્મિક રૂઢિથી મંદિરો, બાવાસાધુઓ વગેરે પાછળ પણ હિંદને લગભગ તેટલું જ ખર્ચ સહેવું પડે છે. એના બદલામાં આજે તો તેને ધણુંખરું નબળાઈ, આગસ, ડર અને નિરાશા મળે છે કે બીજું કંઈ ? હિંદી પ્રજા જ આજે તો લગભગ નસીબવાદી (Fatalists) બની ગઈ છે એ જ એ ધર્મનું ફળ છે કે અન્ય કશાનું ? પુરૂષાર્થ તો તેનામાંથી ઓસરી જ ગયો છે. Fatalism is the last resort of a shirker.

આ ધાર્મિક સામાજિક બાબતોમાં આપણે અબજો ખોધને હજારો અબજોની ખુવારી વહોરી રહ્યા છીએ, તેમાં શક્ય સુધારો તો તત્કાળ કરી શકાય તેમ નથી ? સ્વરાજ્ય સુધી રાહ જોઈ શકાય તેવું બધી બાબતમાં બને નહિ અને જરૂર પણ નથી. આપણાં વ્યસનો પાછળના લખલૂટ ખર્ચો, આપણા ઉડાઉ અને બેવકૂફીભર્યા દાનો, આ સઘળાં વિષે આપણે ફરી વિચાર અને વેતરણ કરવાનો કાળ આવી જ ગયો છે એ ન ભૂલીએ.

સ્વદેશી દ્વારા આપણે દેશમાં ધંધા વધારી શકીએ, નાણાં બચાવી શકીએ અને પરદેશીના ભય અને ચુંગાલમાંથી બચી શકીએ.

આમ રાજકીય હક્કો પ્રાપ્ત કરવા માટે પણ આપણે સીધા અને આડકતરો એમ બેવડો મારગો માંડવો જોઈશે, તો જ આપણે આર્થિક સુધારણા સાધી શકીશું અને સ્વરાજ્યને રસ્તે કૂચકદમ આગળ વધી શકીશું. સાથેસાથ પોષણની દિશામાં ધણું કરી શકીશું અને તે રીતે આશા, ઉત્સાહ અને પોષણથી આવરદા બઢાવી શકીશું.

ધર્મને નામે

હિંદમાં વસ્તી વધવા સાથે બેકારો વધે છે તેમ બાવાઓ પણ વધતા જાય છે. હિંદમાં લગભગ એક કરોડ જેટલા સાધુબાવા ને બીખારાં ઓછામાં ઓછા આજે હશે એમ અડસડવામાં આવે છે. દરેકનું વાર્ષિક ખર્ચ માત્ર ૬૦ રૂ. ગણીએ તો પણ ૬૦ કરોડ રૂપિયા; એટલે હિંદમાં પન્દેશી કાપડ જેટલો ગંજાવર પ્રશ્ન થયો ! ખરી વાત તો એ છે કે એ બેકારાનાં કાળી રોટી ને ઘોળી દાળ કે ભાંગગાંજ ને ચરસનાં ખર્ચો ગણીએ તો ઓછામાં ઓછો એક અબજનો કર હિંદને લગાટે ચોંટયો ગણાય. આજે એ કઈ ધાર્મિક કે રાષ્ટ્રીય-સમાજહિતની સેવા આપે છે ? એમાંના ૯૯-૯૯૯% કેવળ ભારરૂપ ને પાખંડરૂપ ગણાય તો તેમાં નવાઈ શી ? કહેવત છે કે ‘કહે બાવા ચેત્તા બહોત, તો કે જૂખા મર કે ભાગ જાયગા’ પણ આપણા ધર્મધેત્તા એમને જૂખે મારે તેમ નથી તો ! બહેતર છે પોતે જૂખે મરે, પોતાના ઘરનાં છોકરાં મરે ને ઘંટી ચાટે, પણ આ ઉપાધિયાઓને તો આટો મળ્યે જ જવાનો, ત્યાંસુધી એ શું કામ સુધરે કે કશું લીધું કરે ?

સાચો સુધારો

મંદિરના ઉત્સવો, ઠાકોરજીના શણગાર, થાળ, ભોગ, આંગીઓ, વાદિત્ર અને તમામ જાતના દાઢમાઢ પાછળ જે ધુમાડો ફરીએ છીએ તેનો મોટો ભાગ માનવજાતના કલ્યાણમાં ખર્ચાય તો એ

દેવો વધારે પ્રસન્ન ન થાય કે? શીખ યુવાનોએ ગુરુદ્વારામંદિર સમિતિ દ્વારા તેમ મિસરી યુવાનોએ પોતાનાં ધર્મસ્થાનોને હાથ કરી તેમાં શાળાઓ અને સંસ્થાઓ રાખી, જે સુધારણા સાધી તેવી ખીજ પંથો ન કરી શકે? રાધાસ્વામી પંથે દયાળાગ બિહુ કરી ધર્મ અને એ ધર્મના અનુયાયીઓનું જે કલ્યાણ સાધ્યું તેવું અન્ય પંથો ન કરી શકે કે? આમ થાય તો આપણે ત્યાં લાકુ વિદ્યાપીઠો, આંગી યુનિવર્સિટીઓ, ખીડી વિદ્યાલયો, અને ચા-વાચનાલયો ચાલતાં હોય ?

આવાં ખોટાં દાને હિંદુનું સત્યાનાશ વાળ્યું છે અને યોગ્ય ઉત્તેજન જ હિંદુનું કલ્યાણ સાધશે. Charities have killed & chilled India & bounties shall resurrect it. મુંબઈ વિદ્યાપીઠમાં વર્ષે બે હજાર સ્નાતકો થાય છે એમ ગણીએ અને તેનો અર્ધો ભાગ મદદ અને ધર્મોદા દાન વગેરેમાંથી નબે છે એમ ગણીએ અને કોલેજના બહુતરમાં એમને બે હજાર ખર્ચ થાય છે એમ ગણીએ તો એમની પાછળ ૨૦ લાખ રૂપયા ખર્ચ થયું ગણાય. મુંબઈ ઈલાકાની કેળવણી પાછળ દર વર્ષે એણામાં એણો અર્ધો કરોડ રૂપિયો ધર્મોદા ને દાન પેટે જતો હશે. હવે કેળવણી તો માણસને સ્વાશ્રય, સ્વભાન ને સ્વમાન જગાડવા માટે જ છે તો એ દાનધર્મનો પૈસો એમનામાં એ વૃત્તિઓ જગાડવાને બદલે મૂંગળાવી મારતો હોય તેમ જણાય છે. એને બદલે યોગ્ય સમય બાદ એ વિદ્યાર્થીઓ બહુગણી ધંધેધપે વળગે અને કમાવા લાગે ત્યારે એમને એમની બચતમાંથી એ નાણાં જેમની પાસેથી મળેલ હોય તે ખાતાં કે વ્યક્તિને પાછાં ભરી દે અગર તો કોઈ અન્ય લાયક વિદ્યાર્થીને ઉત્તરજવામાં વાપરે તો દર વર્ષે આજે અર્ધો કરોડનાં દાનઝરણુ રણુમાં સમાઈ જાય છે, તેને બદલે એ પ્રવાહ સદોદિત વહેતો અને વધતો જ રહે. આ તો એક મુંબઈની વાત થઈ; હિંદમાં આવા ૧૧ પ્રાન્તો છે.

ઉત્પાદક દાન

અય્યજ્ઞે રૂપિયાનાં દાન આમ દટાઈ ન જતાં હોય તો હિંદ આજના જેવો લાચાર ને કૃતભાગી ન હોય. દાનને 'અદ્ભે ' શ્રોત'—ધર્મશાસ્ત્ર—ઉદાર—ઉછીના આપવાની પ્રથા વધારવી જોઈએ. આમ દાનધર્મીદાનાં શ્રેષ્ઠેશ્રેષ્ઠે જતાં નાણાંનો સહવ્યય થાય તો હિંદમાં ભૂખમરો અને નાણાભીડ ન રહે. પશ્ચિમના દેશોના ઉદયની ચાવી દાનને અદ્ભે ઉત્તેજન અને સ્વદેશીને જ પોષણ એ બેમાં રહેલી છે. આ બે ચાવીઓ હિંદ અજમાવે તો ગરીબી, ભૂખમરો, અને ગુલામી રકુચકર થઈ જાય, મરણપ્રમાણ ધટી કાર્યશીલ પ્રજા વધે અને સાધનાકાળ લાંબાવવો તદ્દન સહેજો થઈ પડે; પ્રજાકીય આવરદા પણ વધે અને તે દ્વારા રાષ્ટ્રસમૃદ્ધિ પણ વળી વિશેષ વધવા લાગે. હિંદે પહેલાં તેના સમૃદ્ધિપાત્રમાં પડેલા ખોટાં દાનધર્મ, ગદીઓ, અગ્નિ અને વહેમરૂઢિનાં છિદ્રો અંધ કરવાં જોઈએ, તો જ એ પાત્ર ભરાય અને હિંદ તુષ્ટપુષ્ટ અને પરિપુષ્ટ બને.

આરોગ્યના નિયમે આ વસ્તુ આગળ ગૌણ છે. અગ્નિમ સ્થાન ખરીદશક્તિ વધારવાને દેવું જોઈએ. ખરીદશક્તિ પ્રગ્નની કરકસર, ઉત્પાદન શક્તિ અને હક્કપ્રાપ્તિથી મળે.



૬ જનના ખર્ચ, કરિયાવર, બેતીદેતીના રિવાજ, વરવિક્રય, કન્યાવિક્રય, મરણપરણ અને જનમનાં જમણો, ખર્ચોઓ આ બધામાં જ દિંદીઓની સરાસરી શક્તિ વેડફાઈ જાય છે. જિંદગીભર સીંદરા તાણીતાણીને જે નાણાં છોકરાંઓને ગળે ચીપ દબાવે, પોતે પેટે પાટા બાંધીને બાપડાઓએ ગયાવ્યાં હોય છે તેના મોટા ભાગ આવાં સામાજિક અને ધાર્મિક રૂઢિબંધનોમાં વપરાઈ જવાથી, પોપણ, શિક્ષણ, જીવન કે વિકાસ માટે ગયત રહેતી જ નથી ! આથી કમજામતી બીજી કઈ હોઈ શકે ? એટલું જ નહિ પણ ગયત ન હોય તો વ્યાજે સ્મરે, બિંધાયતાં કરીને, સાટાંદોઢાં કરીને પણ આવે ટાણે આ બાપડા રૂઢિદાસોને નાણાં બિંધાં કરવાં પડે છે અને ખુવારીનો માર્ગ લેવો પડે છે.

અંગાળામાં જે ભવ્ય બાળાઓને માબાપની વર ખરીદવાની શક્તિને અભાવે આપઘાતો કરવા પડે છે એ શું બતાવે છે ? હિંદની ભુદ્ધિ, ન્યાયશક્તિ અને પુણ્યપ્રકોપ શું એટલા ઠૂંઠવાઈ ગયાં છે કે આવી રૂઢિઓને ઝાડુ ભારી, પોતાનાં અને પોતાનાનાં જીવન સુખી, આનંદી અને દીર્ઘ અનાવવાનું વિચારી પણ શકતા નથી ? આવાં રૂઢિબંધનોના ગળે ટૂંપા તોડીને ફેંકી દેવાની હિંમત આવે તો જ આપણા દેશની હાલતે આત્મહત્યાઓ, ત્રાષો અકાળ મરણો અને કરોડોની ખુવારી ગયે અને દેશમાં તેજ અને શક્તિ વધે. અંધનો તોડવાની હિંમત અને નવરચનાની હિંમત Courage to destroy & Genius to rebuild આજે દેશ માગી રહ્યો છે.

મૌલિક સુધારા

થીગડાં દીધે શું વળે? તેમાં ય વળી જ્યાં આબ ફાટયું હોય ત્યાં? એટલે-આવા મૌલિક ને તાત્ત્વિક સુધારા કર્યા વિના આપણો આરો કે ઉગારો નથી. અવ્યક્ત સામાજિક કાયદાથી Social Legislation એક જ કલમને ઝટકે કમાલપાશા કે બેનિન સ્ટેજિનની માફક ધણું ચે થઈ શકે, ને તે માટે સત્તા જોઈએ, પણ પૂર્ણ સ્વરાજ્ય આપણને એ સત્તા આપે ત્યાં સુધી રાહ જોવાય નહિ. આજે તો વ્યક્તિઓ અંગત સુધારણાથી પ્રારંભ કરે તો નાના નાના સમૂહો અને છેવટે મોટા જથ્થા ઉપર એની અસર થવાની જ અને એ તો શક્ય છે જ. રૂઢિગંધનોની છવાયેલી જળમાંથી મોટાં માંછલાં નીકળવા મંડ્યાં એટલે નાનાં માંછલાં તો ડફોડફ જેત-જેતામાં નીકળી જવાનાં.^૧ રૂઢિગંધનોને હચમચાવીને તોડી નાખવાં, નહિતર દીલાં પાડવાનો સનાતન કાર્યક્રમ હરેક વિચારશીલે ઉપાડવાનો છે જ. આ પણ સ્વરાજ્યની જ સાધના છે.

ઉત્પાદક સુધારો

સંચામાં કાટ ન હોય, ધસારો ન હોય, પેચયકો, દાંતા વગેરે અવયવો સાખૂત હોય, સારી હાલતમાં હોય તો એ બરાબર કામ આપે, શક્તિનો અપવ્યય ઓછો થાય, પરિણામે વધારે ચાલે, કામ વધારે આપે અને સસ્તાં ને નફાકારક નીવડે. હિંદમાં સાડત્રીસ કરોડ માનવીઓના ૯૦% ગામડાંમાં વસે છે. તે માનવચંત્રાની કાર્યક્ષમતા Efficiency વધે તો ઉત્પાદનશક્તિ વધે અને અગ્રજો રૂપિયાનો ફાયદો થાય. જજી દીઠ પાંચ રૂપિયા વધારે કમાવાની શક્તિ વધે, રોગચાળા અને અનારોગ્યમાંથી પાંચ રૂપિયાનું અર્થ અચે તેવી કાર્યક્ષમતા વધે તો જજી દીઠ રૂ. દસનો લાભ થાય. હિંદમાં ઓછામાં

ઓછા અઢી અઘળ રૂ. જેટલો રાષ્ટ્રધનનો વધારો થાય. આમ પ્રતિ વર્ષ વધારો વધતો જ જાય.

હિંદીઓની ઉત્પાદન-શક્તિ આરોગ્યની આદતોથી, આહાર-સુધારણાથી અને વ્યવસ્થાશક્તિ ખીંચવાથી સહેજે વધે. એટલા જ માટે મહત્ત્વા માંધીજીએ અખિલ ભારત આમ ઉદ્યોગસંઘના કાર્યક્રમમાં ચહેલાં તેા મનવચંત્રાની કાર્યક્ષમતા સુધારવા તરફ ખાસ ભાર મૂક્યો છે.

છોટા ચોખા, ચકકીનો ભોટ, ઘાણાનાં તેલ, ખાંડ વગેરેની વપરાશને અદલે લાલે છોટા ચોખા, ઘંટીનો ભોટ, ઘાણીનું તેલ, ગોળ, શાકભાજીઓ, ખોળ, સોયાબીન વગેરેના વપરાશથી આરોગ્ય અને આવરદા વધે. પરિણામે ઉત્પાદનશક્તિ અને ઉત્પાદનકાળ લંબાય છે અને તેનો વળી લાભ ઉમેરાય છે.

ઉત્પાદકોનું આરોગ્ય વધે, એમનામાં આશા, આરામ ને ઉત્સાહ વધે તો એમની કમાઈ વધે એ દેખીતું છે. રાષ્ટ્રની અર્જન શક્તિ અને સર્જનશક્તિ આ ભોટ ગામડિયાઓ, ખેડૂતો, અને અબણ ભાંડુઓને આરોગ્યપ્રદ ખોરાક, અને ખુશનુમા વાતાવરણનો લાભ મળે તેમ તેમ વધવાનાં, એ નિઃશંક છે.

આત્મોદ્યોગને ઉત્તેજન

એ ઉત્પાદકોએ પેદા કરેલ માલને દેશ ઉત્તેજે તો તેઓ ફર-જિયાત બેકારીમાંથી બિઝરે. સાથે એમના પરથી તેમ જ દેશ ઉપરથી પણ બોલે જિતરે અને એમની અને દેશની આર્થિક અદેતરી સધાય. કરકસર ઉપરાંત આ વધેલી ઉત્પાદનશક્તિ વડે આને ભાંગી ભૂકે થયેલ-દેશની કરોડરૂપ એવડ વળી ગયેલ આત્મપ્રજ્ઞ ને આમર્જ પાછો ટદાર થાય અને હક્કપ્રાપ્તિ માટે લડે.

જમત હિંદ કનેથી હક્કને ઝૂંટવી રાખવા એ અશક્ય જ છે. આને જે હક્ક નથી તે જમતિના અભાવે છે. હળરો વર્ષનું

અંધારું હોય કે એ ચાર દિવસનું, પણ મસાત્ર આવતાં, એ અંધારું અલોપ થાય છે; તેમ હિંદનું દાસત્વ ચાહે તેટલી સદીનું હોય, ચાહે તેવું ગાઢ પ્રગાઢ હોય, તો પણ પ્રકાશ આવતાં એ અંધકાર ટળવાનો છે. હિંદમાં આત્મભાન આણવાનો—માનસપરિવર્તનનો પ્રયોગ થવાનો જ બાકી છે. એ પ્રયોગ શરૂ થઈ ચૂક્યો છે. ન્યાં ન્યાં એના પ્રકાશ પથરાયા છે ત્યાં હક્કપ્રાપ્તિમાં કાંઈ મુશ્કેલી આવી નથી.

હિંદી જનતા કરકસર, ઉત્પાદન અને હક્કની ત્રિપુટી સાધના સાધશે તેમ તેની આર્થિક, રાજકીય, આરોગ્ય વિષયક એમ તમામ પ્રકારની ઉન્નતિ એ હાથ કરશે. હક્કોના અભાવે ઉત્પાદન અને કરકસરની જે પ્રતિકૂળતા છે, જે અંતરાયો નડે છે, એ સઘળાં હકકો માટે લડવાની તાકાત મેળવીને હકકોદ્ધાર મિટાવશે. એ ત્રણેય જીવનનો શાશ્વત ત્રિકોણ રચે છે. કરકસર અને ઉત્પાદનની રાહત હક્ક માટે જૂઝવાની તાકાત આપે છે. એટલે જ આજે તેની કાંઈ ઓછી ઉપયોગિતા નથી. હક્ક એ પરમ વસ્તુ છે અને એને પામવાની પ્રથમ વસ્તુ કરકસર અને ઉત્પાદન છે. કરકસર અને ઉત્પાદનનું મહત્ત્વ એ એની પોતાની ખાતર નહિ, પણ હક્કની ખાતર છે એમ સમજવાનું છે. એ જ એનો રાજમાર્ગ છે. એ પંથે પળીએ.



સંતતિનિયમન

જેમ ઋતુ ખરાબ અને ટૂંકી અને છોડ હલકો તેમ તેને બી વધારે થવાનાં, અને થવાનાં તે નમાત્રાં ને નકામાં. હલકી કેળના કેળામાં બી હોય છે, પણ ઊંચી જાતનાં કેળામાં હોતાં નથી. જેમ જાત સુધરતી જાય છે તેમ બી ઓછાં પણ તાકાતદાર થાય છે અથવા બીજ અદર્ય થઈ જાય છે. માનવજાતમાં પણ એ જ નિયમ છે. જેમ વીર્યશક્તિ ઘટે છે તેમ સંતાન ઝાઝાં ને નમાત્રાં થતાં જાય છે. પ્રાણશક્તિ ઘટવા સાથે પ્રજનનશક્તિ વધે છે. (Lower the vitality, higher the natality); પણ પ્રાણશક્તિ અને વીર્યશક્તિ (Virility) જેમ વધારે તેમ સંતાન ઝાઝાં ઊછરે છે-ઓછાં મરે છે.

દેશમાં આજે પ્રજોત્પત્તિની દિશામાં હિંદ સસલા, ઊંદર ને જૂંડ સાથે હરીફાઈ કરે તેવો નપાવટ થઈ ગયો છે; એટલે જ આટલું બધું બાળમરણપ્રમાણ અને આટલાં અલ્પ આયુષ્ય નજરે પડે છે. ખરે વખતે યોગ્ય બાળક અવતરે એ ઈષ્ટ અને ધર્મ્ય વસ્તુ ગણાય; પણ નકામાં નમાત્રાં 'તાણી કાઢેત્ર' બાળકો તો એક આપદા બલ્કે બીજણ શાપરૂપ થઈ પડે છે. વ્યક્તિગત કુટુંબની અંગત આર્થિક સ્થિતિ અને આરોગ્ય વગેરે ખ્યાત્રમાં રાખીને સંતાનોત્પત્તિનો વિચાર અને વેતરણ થવાં જોઈએ. ગરીબો સાથે અતિસંતતિ ઘણું-

ખરું સંકળાયેલી હોય છે, અને તેથી એ રિથિતિ એવડા શાપરૂપ થઈ પડે છે. આર્થિક વહેંચણીની આરાજક અંતરથામાં ખાસ કરીને ગરીબોને માટે અતિસંતતિ આકરી કસોટી જ નહિ, પણ બીપણુ આપદારૂપ જ થઈ પડે છે.

સંયમદ્વારા સંતતિનિયમન એ સર્વશ્રેષ્ઠ, સલામત ને ભવ્ય વસ્તુ છે, એમાં એ મત ન હોય, પણ જ્યાં એ અસકય હોય ત્યાં લઘુ અનિષ્ટ તરીકે જૃલ્દ અનિષ્ટમાંથી બચવાના ઉપાય તરીકે કૃત્રિમ સાધનો ખરદાસ્ત કરવાં રહ્યાં. આર્થિક હાલત સુધારવાના આગલા પ્રયાસો જ ખરો માર્ગ છે; પણ દરમ્યાન કદાચ આવાં સાધનોને સ્થાન હોઈ શકે. સંતતિનિયમનને બદલે સંતતિ-પસંદગી એ જ મુખ્ય પ્રશ્ન હોવો જોઈએ. મનપસંદ સંતાન પેદા કરવા તરફ દેશમાં સુજનતા અને સુજનનની જીવનકળા (Euthenics & Eugenics) દેશમાં દાખલ થવી જોઈએ છે. આજકાલનાં પેદા થતાં સંતાન ઘણુંખરું અકસ્માત ને ભોગ વિલાસના-સ્વચ્છંદનાં સંતાન છે. તેને બદલે સુજન અને સુજનનનો યોગ્ય અભ્યાસ, આદર અને આરાધના વધે તો સંતાન ઉત્તરોત્તર ચઢિયાતાં નીવડે અને એ જ દેશનું ઘળદર કચરી શકે.

સંતતિનિયમનની ઘેડછામાં એક વસ્તુ જૂલી જવાય છે: આર્થિક રિથિતિ સુધારવી એ જેટલી જરૂરની છે તેટલુંજ નિયમન હિંદ માટે જરૂરી નથી. માત્ર એક સમયોચિત હંગામી નીતિ તરીકે એને શક્ય અને આવશ્યક સ્થાન આપવું વ્યાજબી ગણાશે. મધ્યમ વર્ગના બેઠકો જેમાં શ્રીમંતાઈના એલફેલ નથી, જેમાંના શિક્ષકો, ઉપદેશકો, સુધારકો, તબીબો, વકીલો વગેરે બુદ્ધિ અને હૃદયના ગુણો વડે પ્રજાને પોષી અને ટકાવી રહ્યા છે તે વર્ગને આર્થિક રિથિતિ ઊતરતી હોવાના કારણે જ સંતતિનિયમનની વ્યક્તિગત જરૂર પડે છે, પણ પ્રજાને તેથી બુદ્ધિ અને હૃદયના ગુણોની નાદારી ભોગવવી પડે છે. ઇટાલી, જર્મની, અમેરિકા અને વિલાયત વગેરે દેશોને આ

નાદારી સાક્ષવા લાગી છે અને હવે એ ઘેરછા સામે તેઓ આંખ ઉઘાડવા લાગ્યા છે.

અતિસંતતિને પ્રભુની માયા કહી સહી બેનાર પ્રારબ્ધવાદી હિંદુઓનો કરો અચાવ હોઈ શકે નહિ; પણ મધ્યમવર્ગના સમુદાયને યોગ્ય પ્રમાણમાં સંતાનોત્પત્તિ માટે ઉત્તેજવા જોઈએ કે જેથી દેશનું ખમીર ઊંચું આવે અને ટકી રહે. આ પ્રશ્ન નાજૂક છે, એટલે આથી વિશેષ છણ્યો નથી; પણ કૃત્રિમ સાધનોનો અમયોદ્ધ ઉપયોગ વિષયશ્રી પ્રજાને વધારે નિર્માદ્ય અને જીવનભીરુ બનાવી મૂકશે એ ચેતવણી પણ ધ્યાનમાં લેવી જ ધટે છે. સંયમના ઉપાય ધારવા જેટલા અશક્ય તો નથી જ; માત્ર સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ, જીવનના નવા નવા રસો અને વિવિધ વ્યાસંગો અને આનંદો આપણી પ્રજામાં દાખલ થાય તો આવા હાઉં ઓછા જ નડે.

હિંદી પ્રજા જે સ્વરાજ્યના જંગ જીતી અને જીતી જાય તેવી પ્રજા નિપજાવવા માટે હિંદે આર્થિક અને જિન્સી જંગમાં ઝઝૂમવું પડશે જ. એમાં જેટલો પુરુષાર્થ, ધૈર્ય અને દૃષ્ટિ વપરાશે તેટલાં મધુરાં ને વહેંચાં ફળ નીપજશે. દીર્ઘાયુ પ્રજા બનવા પહેલાં તો દીર્ઘજીવી-ઊંછરે તેવાં-વહેંચાં પાછાંન થાય તેવાં બાળકો નીપજવાં જોઈએ અને તે સંતતિનિયમનના વિવેકથી ઘણી જ અસરપૂર્વક અને કસરપૂર્વક થઈ શકશે.

લગ્નો મોડાં થાય, લગ્નકાળ દરમિયાન સંયમ અને વિવેક જળવાય, સંતતિનિયમન પળાય તો શાપરૂપ પ્રજોત્પત્તિ અને ભયંકર મરણપ્રમાણ બન્ને જોતજોતામાં બાળી શકાય અને પ્રજા-આયુષ્યનો કાંટો ધડાકાખંધ ઊંચે જઈ પહોંચે.

ગામડાં તરફ

ઊંછરતાં બાળકો અને ખાઈ પી ઊતરેલાં વૃદ્ધો અને નિવૃત્તજનો શહેરનાં મોંઘા જીવન અને માંદલા પાતાવરણમાંથી મુક્ત કરી ગામ-

ડાંમાં જઈ વસે તો એમને વધારે આશાયશ આરામ અને આરોગ્યના લાભ ધણા સસ્તામાં અને સહેલાઈથી આપી શકાય. પશ્ચિમના દેશો પણ હવે તો આ દિશામાં વળ્યા છે. શહેરો તો માત્ર કમાતદ પ્રજા માટે અનિવાર્ય હોવાં જોઈએ, અથવા તો ઘણું ઊંચું શિક્ષણ, ઉદ્યોગધંધા, કારખાનાં, પેઢીઓ અને કચેરીઓમાં જેને કામ કરવું પડે તેવાઓ માટે અનિવાર્ય હોવાં જોઈએ.

આમ થાય તો શહેરોમાં ભાડાં સસ્તાં પડે, મંદકી અને ગીચતા ઓછાં થાય, તેમ ગામડાંને ઉત્તેજન મળે અને એની સાંસ્કારિક સપાટી પણ ઊંચી આવે. આમ કરવાથી શેષજન વધે, સાધનાકાળ લંબાય અને પ્રજાકીય આયુષ વધારે લાંબુ અને સુખી બને. શહેરોમાં બાળકોને ઉછેરવાનો મોહ હવે તો ઓસરે જોઈએ. ગ્રામપાઠશાળાઓ અને ગ્રામવિદ્યાપીઠો સુદાં ગામડામાં સ્થાપવાને કાળ આવી લાગ્યો છે. આમાં અશક્ય કે અધરું કશું નથી. હિંદને આથી વધારે તંદુરસ્ત કળા અને કળાત્મક આરોગ્ય સાંપડી શકે તેમ છે. સંતોષ, આનંદ અને આરામ ઉપરાંત ધન, તન ને મનની ખુવારી પણ આથી બગરે તેમ છે.

બાળકોને સવડ

પશ્ચિમના દેશો બાળકો માટે ખુલ્લી તાજી હવા,^૧ ખુશનુમા પ્રકાશ અને ચોકખું સસ્તું દૂધ મળે તે માટે યોજનાઓ ઘડે છે, સંસ્થાઓ સ્થાપે છે અને ભંડોળ બનાવે છે. બાળકોનાં ગણો અને બાળમંદિરો રચે છે, પ્રવાસો ગોઠવે છે, તેમ આપણા દેશમાં પણ થવું ઘટે છે. આપણે તો, માત્ર દૂધ, હાશ, સોયાનું દૂધ કે સોયાબીનની વાનીઓ, ઋતુઋતુનાં ફળો, વનફળ મેવા વહેંચવાનું અને સસ્તે પૂરા પાડવાનું યોગ્ય તો ધણા લાભ થાય, ખાસ કરીને મજૂરો અને ગરીબોનાં બાળકોને.

જેમ ઉમર નાની તેમ જલ્દી વજન વધે છે; એટલે કે બાળકને એક રતલ વજન વધારવા મહિને દસ કે પંદર શેર પોષણ ખસ થાય છે, અને તે જુવાન થાય ત્યારે એટલા વજન માટે મળુ જેટલું પોષણ લેવું જોઈએ. અને છુટ્ટો થાય ત્યારે એ અઢી મળુ જેટલું જોઈએ. આ નિયમ કુદરતની બાળકો પરની કૃપા બતાવે છે. માંબાપો અને દેશ એમનાં બાળકો તરફ જે વાત્સલ્ય ધરાવે છે એનો વધુમાં વધુ બદલો કુદરત આપે જ છે. જેટલું વધારે પોષણ બાળપણમાં મળે તેટલું વધારે સસ્તું પડે છે અને એ પોષણ ઉમદા રીતે ઊગી નીકળે છે. પ્રજાદિવમાં બાળકો તરફના વાત્સલ્યના કુવારા ઊડતા રહે અને બાળકોને હિતકર અને પોષક સાધનો પૂરાં પડે તો બાળપ્રજા એ વાત્સલ્યનો ઘણી અદ્ભુત રીતે ખંગ વાળવાની. A nation walks on the small feet of children: હરકોઈ પ્રજા તેનાં બાળકોની પગલીએ પ્રગતિ સાધે છે. તો પ્રજાને સાચું જીવંત રાષ્ટ્રધન સમજી એના સંજોગપન ને સંપોષણમાં કયાશ ન રાખે એ જ ઇષ્ટ છે.

બાળમાનસને પરિપોષક વાતાવરણ અને શિક્ષણ રચવું એ પણ એટલું જ જરૂરી છે. મનોવૈજ્ઞાનિક અને જાતીય બાબતો તરફ બાળવિકાસમાં ઠીક ધ્યાન રાખવામાં આવે તો બાળકનું ઘડતર સુદૃઢ ને સુરેખ થાય છે. ખોટી આદતોમાંથી બચે, વાતાવરણની બદલેલીમાંથી ઊગરે, અને નિર્ભજ વિવેકિજીવન વિકસાવે, પવિત્ર જીવનની ચાહના મેળવે, ખરાબ લતમાંથી સુધરે તેવાં મંડોળ^૧ રચે, જાતીય આરોગ્યનું^૨ યથાસમય જ્ઞાન મેળવે, સંયમ-અભિચર્યની ચાહના કેળવે એવું સાહિત્ય, વાતાવરણ અને અનુકૂળતાઓ આપવાની ફરજ બહેર જનતાની છે. ત્યારે જ નવપ્રજાનિર્માણનાં સ્વપ્ન સાચાં ઠરે.

• એલનફી, I Self-honor League.

1 Sex Hygiene Clubs.

આ નાજૂક બાબતો વિશુદ્ધ મિન્સી જીવનની ભવ્યતા ને માધુર્યનો સ્વાદ ચખાડે છે અને એથી જ દીર્ઘાયુ અને સંતોષી જીવન સાંપડે છે. સંતાનો પણ ઉત્તરોત્તર ચઢિયાતાં નીવડે છે.

જાતીય નીરોગિતા

કામવિજ્ઞાનની દિશામાં સંયમ, વિવેક ને અભ્યાસથી જાતીય નિરોગિતા સાધવી એ તમામ પ્રકારના આરોગ્યમાં વધારે પવિત્ર અને આવશ્યક વસ્તુ છે. જાતીય વિકૃતિથી જે માઆપ ન બચે તેની અસર પ્રગ્ન ઉપર કાંઈ ઓછી માડી નીવડતી નથી. જાતીય રોગોથી જે માઆપ બચ્યાં ન હોય તે જે નારકી યાતનાઓ અને ચેપો એમની પ્રજને પેઢી-અનુપેઢી વારસામાં મૂકતાં જાય છે તેનો ખ્યાલ જ કંપાવે તેવો છે. બાળકોના ઉછેરમાં તાત્ત્વિક અને વાતાવરણ કરતાંય માઆપના આનુવંશિક સંસ્કાર—વીર્યસંસ્કાર જ વધુ દૃઢ અને બળવાન અસર નિપજાવે છે.

માઆપના સ્વચ્છંદથી પ્રગ્નમાં જે શારીરિક રોગો અને મનોવિકૃતિઓ જન્મે છે તેમાંથી જ પ્રગ્ન ખુવાર થાય છે. આળસ, ગુન્ડેગારવૃત્તિ, નિરાશા વગેરે નાદારીઓ પણ માનસિક વિકૃતિઓના ફળુગા જ છે; એટલે જ્યાંસુધી પ્રગ્ન તનથી તેમ જ મનથી નીરોગી અને ઉન્નત ન બને ત્યાં સુધી તેને માટે માઆપ જ જવાબદાર બેબાય. જાતીય નીરોગિતા પ્રજાની તમામ પ્રકારની ઉન્નતિમાં ઉમદા ને અચૂક ફાળો આપે છે. એટલે એની સાધનાદ્વારા દીર્ઘ ને સુખી જીવન સંપડાવવા પ્રગ્નએ મથવું જોઈએ.

પોષણની દિશામાં

આપણો ખોરાક પોષણની દૃષ્ટિએ ઘણો ખામીવાળો હોય છે. કીમતી ખોરાક પણ ખામીવાળો હોય છે. ઉમદા ક્ષાર, નત્રિલ અને પ્રજીવનક આપણા ખોરાકમાં જોઈએ તેટલા પ્રમાણમાં જોઈએ. તે

જાતનાં અને જોધએ તે રૂપમાં મળતાં નથી. આપણે અને તેટલા કુદરતી સ્વરૂપમાં વસ્તુઓ લેવી જોઈએ—ખાસ કરીને પાકાં ફળ, શાકભાજી, ખાટાં ફળ વગેરે. ગરીબ દશામાં પણ ખોરાકમાં ખૂટતાં પોષણના પદાર્થો આપણે હાથ, સેપરેટ ફૂધ (સાઈપુ), સોયાબીન, ખોળ, ફળગધાણી (Malt) ફળગાવેલા કડોળ, લીલી ભાજી, કચુંબર (Salads), સરતાં ગામડી ફળ ગાજર, મૂળા, ખેર, ગંજી, લીંબુ, થીતેલ, પોંક વગેરે ઘણી વસ્તુઓની પૂરવણી કરીને જીવનને રસમય, સ્વાદમય અને આરોગ્યપ્રદ કરી શકીએ છીએ. આહારશાસ્ત્ર, આરોગ્યશાસ્ત્ર અને રસોઈના શાસ્ત્ર અને કળાનો શોખ આપણા બણેલા બાઈઓ અને કાર્યકર્તાઓ મેળવે અને કેળવે તો આપણી પોષણની બાબતમાં પામર જણાતી પ્રજા વધારે પોષણ મેળવે અને તન્દુરસ્તી હાંસલ કરી દીધાયું અને.

આપણા ધરખર્ચનું (Family Budget) પૃથક્કરણ કરીશું તો આપણને જણશે કે આપણે રૂઝરૂપાનાં દેખાવા માટે જીવનના એકઠેક ને નાટકચેટક અને તકલાદી શોખો પોષવા પાછળ વધારે ખર્ચી નાખીએ છીએ અને પોષણને માટે અત્યંતમાંથી વાપરીએ છીએ. પોષણ જે પહેલું ને મુખ્યસ્થાન પામવું જોઈએ, ત્યારપછી સાંસ્કારિક ખર્ચોએ, તેને બદલે નકલી જીવન જ આપણી કમાઈનો મોટો હિસ્સો ગળાવી ગય છે. કારજવરા, કરજ, વ્યાજ અને ધર્મોદાના ગળેટૂંપા લાગ્યા હોય છે તે તો વળી જુદા.

આપણી અક્કલ બહેર ન મારી ગઈ હોય તો પહેલાં આપણે પેટપૂર ખોરાક અને આવશ્યક પોષણ મેળવી પછી સંસ્કારક અને વિકાસક ખર્ચ પાછળ ખર્ચવું જોઈએ. એકઠેક પાછળ તો હરગીઝ નહિ. મધ્યહ્ન વગેરે ભાગોમાં મજૂરો રૂપિયા દોઢ કે બેમાં પોતાનો ગુજારો કાઢે છે તેવાના ખોરાકને ધરખર્ચનું પૃથક્કરણ કરતાં જણાય છે કે એ બાપડાઓ ઘીદૂધનું તો મોં જોવા પામતા નથી, હાથના પણ સાંસા હોય છે, હઠકા ભાત, દાળ કે કાંદો મરચું કે એવું જ

હોય છે. ઓરીસા જેવામાં તો એક પૈસે દુનિયું કાઢનાર આપડાને સાથવા ને પાણીથી ચઢાવવું પડે છે ! ઘરમાં બાળવા ગ્યાસતેલનું જે ખર્ચ થાય છે તેટલું ખાવામાં તેલ પણ મળતું નથી ! મકાનભાડા જેટલું શાકપાંદુરું, ફૂલફળ કે એવી આરોગ્યપ્રદ ચીજો ય મળતી નથી ! છતાં આપડા કાળી મહેનત કરી તૂટી મરે છે. ખાવું ખોટું અને રળવું સાચું એ દશા કેટલો વખત ટકે ? આ બધી સ્થિતિ કાન્તિ માગી રહી છે. ખોરાકમાં પૂરક દ્રવ્યો મળવા માટે પહેલી તબીબી થવી જોઈએ છે. આપણે જે ઘરઆંગણેથી જ સુધારણા કરવા માગતા હોઈએ તો પહેલું તો આપણે આપણાં ઘરખર્ચ તપાસવાં જોઈએ અને યુક્તાહાર—સમતોલ પોષણ માટે પૈસા વધારવા જોઈએ. આ અશક્ય નથી. ફાયદો તો અપાર છે.

લસણ, કાંદા, ટમેટાં, લેટચુસ (લલિત બાજી), ગાજર, મૂળા, લીલાં મરચાં, લીલી બાજી, આ બધી વસ્તુઓ ધણી ઉમદા છે. રોટલા સાથે એ મળે તોય ક્યાંથી ? છડેલા, બાફેલા, તળેલા, ઓસા-વેલા પદાર્થો કરતાં અણુછડ, ચોડવેલા, સીજવેલા પદાર્થો વધારે પોષક હોય છે. આવી બાગતો તરફ પણ લક્ષ દેવાની જરૂર છે. ફેશનમાં ફસાઈ જઈને આપણે આજકાલ કેવળ જીભ અને આંખને આકર્ષવા ખાતર ખોરાકને એવા વિકૃત સ્વરૂપમાં લઈએ છીએ કે આપણે પૈસો ને પોષણ ગુમાવી રોગ અને નુકશાની વહોરી લઈએ છીએ. આ દિશામાં હવે વિચારણા અને સુધારણા કરવાનો કાળ આવી લાગ્યો છે, જે પ્રગ્ન દીર્ઘજીવન અને સુખીજીવન વાંછતી હોય તો.

વધારે પોષક એટલે સાંકડા પોષણાંકવાળો ખોરાક બાળકોને વધુ જરૂરનો છે. વય વધવા સાથે પોષણાંક પહેળો થતો જવો જોઈએ.

ક્યુરિટ + ૨.૪ તેલવસા

પોષણાંક = $\frac{\text{ક્યુરિટ} + ૨.૪ \text{ તેલવસા}}{\text{નમિલ}} = \text{Nutritive Ratio} =$

નમિલ

$\frac{\text{Carbohydrates} + 2.4 \text{ fats \& oils}}{\text{Proteins}}$

ની રોગી જીવન વિના દીર્ઘજીવન ઓછું સંભવે છે. દુઃખી ને માંદાં જીવન કદી લાંબુ જીવાય એમાં મજા શી ? સુખી ને લાંબુ જીવન એ જ કોઈપણ વ્યક્તિ કે પ્રજા માટે ઇચ્છવા યોગ્ય છે. આરોગ્ય વિના સુખી કે લાંબુ જીવન હોઈ શકે નહિ. આરોગ્ય એટલે અરોગતા, દીર્ઘ અને સુખી જીવનની આવી, રોગ વગરના નરવા રહેવામાં સમાયેલી જણાશે.

અકસ્માતનાં મરણ બાદ કરતાં શરીરના રોગોના ૯૫% રોગ તો આંતરડા અને હોજરીમાંથી-અન્નકોશના યગાડથી જ નીપજે છે. અને અન્નકોશ ખાવાપીવાની અનાડી રીતોથી જ યગડે છે. એટલે પૂર્ણ આરોગ્ય જાળવવું હોય તેણે પ્રથમ તો અન્નકોશની શુદ્ધિ ઉપર ધ્યાન આપવું ઘટે છે. આંતરડાં અને હોજરીને યમસદન કહેવામાં આવે છે. યમને-મૃત્યુને જીતવો હોય તો આંતરડાં અને જઠરને જીતો, એ યગડયાં એટલે યમ કોપ્યો સમજવો.

શિવજીને કુમારસંભવમાં નન્દી વૃષભ પર વાહન કરવા માટે મિતોદર સિંહ ઉપર પગ મૂકતા વર્ણવ્યા છે. વૃષ, વૃષણ, વર્ષ, વર્ષા વગેરેઃ વૃષ એટલે બળ-વીર્ય. વીર્યપ્રાપ્તિ માટે મિત ઉદર-એટલે દિત અને મિત ખોરાક વડે પેટને માપમાં રાખવાની જરૂરિયાત સૂચવી છે. ઉદરને માપમાં રાખવામાં આવે તો જ વીર્યવૃક્ષા અને વીર્યસંચય થઈ શકે છે. પણ એ કોપેક્ષા સિંહ જેવું નીવડે.

તો એ અને નહિ. સિંહ (હિંસયતિ ઇતિ સિંહ :) હિંસાનો ઘોતક છે. હોજરી વકરે તો કાંઈનું કાંઈ કરી નાખે એમ સૂચન છે.

જીભ હોજરીની, ગળું આંતરડાની, આંખ તંદુરસ્તીની, દાંત પાચનની, ચામડી આંતરત્વચાની પારાશીશી ગણાય છે. આપણે ચાવવામાં જ કયાશ રાખીને નાદુરસ્તીનાં મંડાણ માંડીએ છીએ. આજકાલ આપણો ખોરાક પોચો અને મુલાયમ પસંદ કરવા લાગ્યા છીએ. કેટલાક તો રોટલીને દાળમાં કે પ્રવાહીમાં ખોળીને જ ખાય છે. આથી દાંતની મજબૂતી ઉપયોગ વગર ઓછી થાય છે, અમીરસ માહેનો પાયકરસ (Ptyalin) બળતો નથી. આમ દાંત-રૂપી કોદાળા અને જીભરૂપી પાવડા વડે આપણે આપણી કચર ખોદીએ છીએ. અને ખોખા તથા કદરૂપા યાની જર્મ એ છીએ તે લાભમાં.

આંતરનો સડો

આપણી પાચનશક્તિ યરાયર હોય તો ખરે વખતે બૂખ લાગે અને ખોરાકમાં સ્વાદ આવે. પણ ચાવવાના દીડવાણુથી, તથા યદુ મસાલાદાર તમતમતા ને ખાટાખારા કે ગળ્યા ખોરાકથી આપણે આપણા અન્નકોશને સેડવી મારીએ છીએ. આવો કૃત્રિમ મસાલાદાર (Corrosive) ખોરાક આપણી પાચનશક્તિ અને રસવૃત્તિને ક્ષીણ કરે છે. પરિણામે હોજરી અને આંતર આળાં અને છે, ચાંદાં પડે છે કે સોજા ચડે છે. આંતરમાં કૃમિ Prasles પેદા થાય છે એ પોષણના પહેલા લક્ષ્યદાર અને છે અને આપણા પોષક અને છે. મોટા કૃમિ ઝાડામાં નીકળે છે તે કૃમિની માદા હોય છે અને તે માદા પોણેથી એક લાખ જેટલા ઇંડા મૂકે છે. એ ઇંડા અથવા એમાંથી નીકળેલા કૃમિઉંભો (Larvae) મળમાં પસાર થાય છે. એ કૃમિઓ અને તેના લાખો અચડાં પોષણ ચૂસી લેતાં હોઈ શરીર લેવાતું જાય છે આવી ત્રણ ચાર કે તેથી વધારે

માદાઓ આંતરમાં હોઈ શકે છે. એ ઉપરાંત આંતરમાં રોગોત્પાદક ઉદ્ભિજ્જાણુઓ (Pathogenic bacteria) લગભગ ૧૨૦ જાતના આપણા આંતરમાં પેદા થાય છે, જે ભયંકર જાતના ત્રીસ અત્રીસ જાતના વાયુ Gases પેદા કરી આંતરને સોડવે છે બોહીને દૂષિત કરે છે અને તરેહવારની માંદગી આણે છે.

આંતરડાંની આ જીવસૃષ્ટિઓ (Intestinal flora) જે ભયંકર ઉલ્કાપાત મચાવે છે તેને આપ-નશો (Autointoxication Self-abuse) કહે છે. આમાંથી પેદા થતાં ઝેર દક્ષિણ અમેરિકાના જંગલીઓ પોતાના દુશ્મનોને મારવા જંગલી કાળિયારના ઝેરમાં પોતાના તીર ભોળી વાપરતા તે કરતાં પણ વધારે કાતીક હોય છે ! ખોરાક નહિ પચવાથી જે ઝેર (Toxins & Ptomaines) પેદા થાય છે તે ઉપર આ જીવસૃષ્ટિઓ નભે છે. જે આંતરડાંને કોતરે છે, સોડવે છે, અને બોહીમાં ઝેર અને મગજમાં મંદતા દાખલ કરે છે. આવી અપુણ્ય અજીર્ણ અને અરુચિની સ્થિતિ ચાલુ રહે છે તેમાંથી કમનિયાત જન્મે છે અને આ બધાં વિષ અને વિષજીવી સૃષ્ટિઓ અને વળી તેનાં વિષો વડે આદેહ ખરેખર એક તરેહનો ગંદકીનો ગાડવો બની રહે છે.

મોઢામાં મોળ આવવી, ઓડકાર આવવા, જીભ ઉપર છારી વળવી, મોં ગંધાવું, ગંધાતા અધોવાયું, કૃમિ, કીટાણુ ઉદ્ભિજ્જાણુ, સૂળ, હેડકી, ગોળો ચઢવો વગેરે અન્નકોશમાં થતા ધોંગાણાના પડધાને પડછાયા માત્ર છે. બોહીમાં અમ્લતા (ખટાશ) આ બધાને લીધે વધે છે. પરિણામે આમ્લ બોહીમાં જ ચેપી રોગ કે સંક્રામક રોગની ઉદ્ભિજ્જાણુઓ (બેક્ટેરિયા) ખૂબ લહેરથી વધે છે અને માણસ રોગનો ભોગ સહેજે થઈ પડે છે.

૧. ડૉ. કેલોગ: Autointoxication

૨. મેકકેડન:

.. Colon Hygiene

આરોગ્યની ચાવી

જો યોગ્ય ખોરાક-દૂધ, ચોખા, ભાજી, શાક, ફળ વગેરે પ્રતિ-આમ્લકો-(Ackalinisers) અલ્કલો વડે ભોંહીની અમ્લતા વધતી અટકે તો એ રોગો દફે થઈ શકે છે. મેંદો, સાકર, મીઠાઈ માંસ, ઇંડા જેવા પૌષ્ટિક પદાર્થો કે રોજિંદો રોટલારોટલી ચોખા ખટાટાનો ખોરાક અમ્લપ્રધાન હોઈ રોગ પેદા કરે છે. તેને ખાળવા અને ટાળવા પ્રતિઆમ્લકો લેવાવા જોઈએ.

મંદાવરોધ-કચ્છાજિયાત એ આ જમાનાનો મહાભયંકર રોગ છે. તેમાંય હઠીલી કચ્છાજિયાત (Secal Constipation) એ તો અધ-માધમ વ્યાધિ છે. એજ રોગ માત્રનો પ્રપિતામહ ગણાય. એને જડમૂળથી ટાળવો જોઈએ. એકમળ જીવન, ચા કોશીનાં પીણાં, તેમના ને મસાલાદાર ખોરાક, શાકભાજી, ફળફૂલ અને કાપ્તક (છોડાછોડા Cellulose) વગરનો ખોરાક, અમ્લપ્રધાન ખોરાક વગેરે મળાવરોધના પક્ષા દોરતો છે. એનાથી બચવા માટે એ દોરતોથી ચેતવું જોઈએ.

ટમેટાં, દૂધ, દહીં, છાશ, તુવસી, કાંદા, ગાજર, મૂળા, લસણ, આદુ, લીલી ભાજીઓ, ફળ, થૂલું વગેરે અન્નકોશનાં શોધક છે, એટલે એનો પૂરતો ઉપયોગ થવો જોઈએ. ડેન્માર્ક દેશમાં ડોસાઓ વખણાય છે. એની તખીળી તપાસ કરતાં એ લોકોના ખોરાકમાં દુધાન્નો (Lactoproducs)-દૂધ, સેપરેટ દૂધ [નિર્ધૂત દૂધ] છાશ વગેરે કોઈને કાંઈક મળી રહે છે તે જણાયું હતું. હિંદના ખોરાકમાં દુધાન્નોની અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે, પણ કમભાગ્યે તે પ્રજના મોટા ભાગને આજે આપણી બેવકૂફીભરી પશુરક્ષાથી નસિય થતાં નથી. હિંદના ચોથા ભાગને માંડ રોજનું પાંચ અધોળ દૂધ અને ૮/૯ તોલો લી મળી શકે છે. ૧

ડૉ. મેકનિકોફે હાથ વિષે સંશોધન ને પ્રયોગો કરેલા છે અને હાથમાં દસ ટીપામાં ૫ થી ૧૦ કરોડ નોટલા બદ્દ ઉદ્ભિજ્જાણુઓ (Benigned Bactria) માલુમ પડ્યા છે. દૂધમાં તેનો એક ટકો હોય છે. આ ઉદ્ભિજ્જાણુઓ આંતરડામાં પેદા થતા દુધમન ઉદ્ભિજ્જાણુઓનો (Bacteria coli) સંહાર કરે છે, આથી દૂધ, હાથનો ઉપયોગ કરનાર નીરોગી રહી શકે છે. મંગાજળ, દૂધ હાથ, ગોમૂત્ર અને ગોમય (હાણુ) માં આ ઉદ્ભિજ્જાણુઓના બક્ષક ઉદ્ભિજ્જાણુઓ (Bacteriophages) જણાય છે. એટલે જ એનો યોગ્ય ઉપયોગ ચમત્કારિક રીતે આરોગ્યપ્રદ નીવડે છે.^૨

આરોગ્યની ચતુઃસૂત્રી

આહાર, નિદાર, વિહાર અને વ્યવહારમાં નોટલી નિયમિતતા, સંયમ અને વિવેક વપરાય તેટલા સુખી થવાય છે; કેમ ને એ જ આરોગ્યની ચતુઃસૂત્રી છે. એ ભવ્ય સંજ્ઞવનીને ઉવેખનાર વ્યક્તિ કે પ્રજા ઉપર રોગના પ્રહાર પડે-છે અને તેમ છતાં ય ન ચેતે તો બલી કુદરત-દયાળુ માતાને (Pia Mater) નિરુપાયે સંહાર યોજવો પડે છે.

તમામ ઇન્દ્રિયો અને અંતઃકરણો વડે અંદર ક્ષેવાય તે આહાર, બહાર મળરૂપે કઢાય તે નિદાર, એનો હિત મિત ને સ્થિર આનંદ તે વિહાર અને તેની શક્તિઓના ઉપયોગ તે વ્યવહાર; આ ચતુઃસૂત્રીની સમતુલ્લા જાળવવાથી જ કદ્યાણુ સાધી શકાય છે.

આ દોડધામના જમાનામાં પૂરતી શાન્તિ અને આરામના અભાવે, ખોટી ધાંધલ અને ધમાકના અંગે, જ્ઞાનતંતુના ઘણા રોગ પેદા થાય છે. એની અસર શરીર ઉપર પણ થાય છે જ.

રશિયાના પ્રસિદ્ધ શરીરશાસ્ત્રીએ જાહેર કર્યું છે કે માણસના જ્ઞાનતંતુ ઉપર આઘાત ન પડે તો તે ચારસો વર્ષ નોટલું જીવી

શકે. ચિંતાતુર અને ધાંધલિયું જીવન જીવનાર, બિર્મિપ્રધાન સ્ત્રીપુરુષો ઉપર જ્ઞાનતંતુના આંચકાની માઠી અસર નીપજે છે, જેથી તેઓ વહેલામાં વહેલા ધરડાઈ જાય છે, અને નિરુત્સાહ ને હતાશ જીવન જલ્દી ખતમ કરે છે.^૧ લંડનના ડૉ. રડ્ડે ગણતરી કરી છે કે જે ધંધામાં શાન્તિ ને આરામ પ્રમાણમાં વધુ તે વધુ જીવી શકે છે અને જેમાં વધારે ધમાકા તે ઓછું. તેને જણાયું છે કે પાદરીઓમાં ૭૦ વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવનાર ૪૨%, ખેડૂનોમાં ૪૦%, વેપારીમાં ૩૫% અને સૈનિકમાં ૩૩% નીકળશે; કેમ જે એમને ખુદલી હવામાં રફૂર્તિનું જીવન જીવવાનું મળે છે. જ્યારે વકીલોમાં ૨૯%, ચિત્રકારોમાં ૨૮%, શિક્ષકોમાં ૨૭% અને તબીબોમાં ૨૪% નીકળશે; કેમકે એમનું જીવન ખેડમણનું અને વધારે ધમાકા ને ઉચાટ ફિકરનું હોય છે.

ચાર શક્તિઓ

આથવી, આંગિરસી, દૈવી અને માનુષી એ ચાર શક્તિઓ વડે માણસ આરોગ્ય મેળવી અને જાળવી શકે છે. થર્વ-અસ્થિર-મન. અથર્વ-સ્થિર. સ્થિર આત્મિક શક્તિઓ-મનોમળ વડે માણસ ગમે તેવા વિકટ સંજોગો અને દુઃખો વચ્ચે પણ મનની શાન્તિ ને પ્રસન્નતા જાળવી શકે છે અને તેથી શરીર પર તેની માઠી અસર થવા પામતી નથી. તેમ શરીરના રોગો પણ મનની પ્રસન્નતામાં દબાઈ જઈ શકતા નથી. એને ખીત્રવવાથી જ ઋષિઓ ને સંતજનો સહેજે દીર્ઘ જીવન જીવી શકતા. આજે પણ એ શક્તિ વાપરનારા ખાટે જ છે.

૧. આનું સમર્થન એસ્ટ્રીયાના ડૉ. લુધ તથા વિલાયતના સર હેબ્રી ડેએ શોધી કાઢ્યું છે કે શરીરના રસાયુતંત્રની મજબૂતી અને શિથિલતાને આધાર જ્ઞાનતંતુની અંતઃઆવી શિરોગ્રંથીઓમાંથી નિર્જરતા રસ (Acetylcholine) ઉપર રહે છે. નિરાશાથી રસમાં ખલેલ પડતાં શિથિલતા આવે છે, ઉત્સાહથી રસવૃદ્ધિ થવાથી ચેતન ને જોમ જણાય છે. આ શોધ માટે તે તબીબોને નોબેલ પ્રાઈઝ હમણાં મળ્યું છે.

આપણા શરીરમાં યજ્ઞ અને વટાણા જેવડી અંતઃસ્થાવી અંથીઓ (Endocrinary glands) છે એને યોગ્ય યોગ્ય મળે અને એનો ક્ષીન કે અતિયોગ ન થાય તો એમાંના અદ્ભુત રસો શોષીતો બની જાદુઈ અસર પેદા કરે છે. માણસના સ્વભાવ, મુખ્ય અવમુખ્ય, ઉત્સાહ, નિરાશા, મુન્ડેમારવૃત્તિ, પરાક્રમ, આગ્રહ, સાદસ વગેરે ઉપર એ અંથીઓના રસની અજબ અસર થાય છે અને એ જ રસો વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ અને પ્રજાતું પ્રજાતવ ધરે છે, એમ ઇતિહાસમાં જણાય છે.^૧ આ અંથીઓનું આરોગ્ય કુદરતી ફળ, શાકભાજી, દૂધ, પાણી વગેરે માંડેના એતન દ્વારા અને પ્રજીવનકો ઉપર અવલંબે છે. યોગ્યતા આસનો, દીર્ઘ શ્વાસ અને યોગ્ય વ્યાયામથી પણ આ અંથીઓનું આરોગ્ય ટકી રહે છે અને સુધરે છે. શરીરમાં સહુથી અદ્યતનની આ અંથીઓ જ ગણાય. દીર્ઘાયુષ, આયુશ્વિત્ત, વીર્યબળ વગેરેનો આધાર આ અંથીઓ ઉપર છે; કેમ કે આ અંથીઓના રસમાં શરીરમાં પેદા થતા જેરને નાબૂદ કરવાની તાસીર છે. પણ અનિયમિત અને સ્વચ્છંદ જીવનથી આપણે જેરને વધાર્યો જ કરીએ તો આ અંથીઓ પણ અજબરે તો થાકી જ જાય એ દેખીતું છે.^૨

ત્રિગુણ

સાત્ત્વિક, રાજસ અને તામસ ગુણો પ્રકૃતિમાં રહેલા જ છે. માણસમાં જે ગુણોની વધઘટ થાય છે તે પ્રમાણે (Endocrines) ઉપલા અંતઃસ્થાવી રસો તેમ જ શરીરના બહિઃસ્થાવી પાચક રસો [Enzymes]] ઝરે છે અને પાચન અભિશોષણ વગેરેમાં સારી-માઠી અમર કરે જ છે.^૩ તેમ જ સ્વભાવ પણ એ જ ધરે છે.

૧. હેમર્ટન-પીપલ ઓફ ઓલ મેશન્સની પ્રસ્તાવના. ૨. એન્ડોક્રાઇનોલોજી અનેક મેટાબોલીકલ પ્રક્રિયાના જ્ઞાનકેશ અંક ૧-૬. ૩. ડૉ. જગજીવનદાસ : સાયન્સ ઓફ ઇમેશન્સ.

આયુષ્યપ્રદ વ્યાયામ

અકબર બાદશાહને અવલોકન કરતાં એમ જણાયેલું કે જે પશુપંખીઓના સ્વભાવ લાઝમુ, શિકારી અને રંજડ કરનાર છે તે કરતાં ખીજ શાન્ત સ્વભાવના સંતોષી જીવો પ્રમાણમાં વધુ અને સુખી જીવે છે. આધુનિક વિજ્ઞાન પણ એ વાતની સાક્ષી પૂરે છે. કાચ્યા વગેરે ઠંડા જીવો વધુ જીવે છે. જે ધાંધલ ધમાલમાં ફસાય છે તે જલ્દી નાશ પામે છે.

જે પ્રાણીઓ અદ્યપ્રાણ છે તે અદ્ય જીવે છે. અદ્યપ્રાણ પ્રાણીઓના શ્વાસ દૂંકા હોઈ એમની આવરદા ઉપર પણ અસર થાય છે જ. એ નીચેના કોષ્ટકમાંથી જણાશે:

પ્રાણી	દર મિનિટે શ્વાસ	આયુષ્યનાં વર્ષ
સસલું	૩૮	૮
કબૂતર	૩૬	૮
ગિંદર	૩૨	૨૧
કૂતરો	૨૯	૧૪
બકરો	૨૪	૧૩
ખિલાડી	૨૫	૧૩
ઘોડો	૧૯	૪૦
માણસ	૧૩-૧૫	૧૦૦
હાથી	૧૨	૧૦૦
સાપ	૮	૧૨૦
કરચલું	૫	૧૫૦

જે માણસોનું જીવન નીરોગી હોય છે તેના શ્વાસ માપસર રહે છે, માંદાના જ વધે છે. માણસનું આયુષ્ય અમુક શ્વાસનું જ નિયત થયેલું છે, માટે તે વધી શકે નહિ એમ દલીલ કરવામાં

પ્રયોગોથી આવરદા વધી શકવા સંભવ છે; પણ આપણે માટે તો આપણાં કુદરતી નિર્માણ થયેલાં-ગણાતાં સો વર્ષ પણ પૂરાં થઈ શકતાં નથી તેની વાત છે. આરોગ્યના નિયમો જાળવવાથી, વીર્ય-સંસ્કાર સરસ હોવાથી અને પૂરતા પોષણથી એ કુદરતી મર્યાદાને પહોંચવું તો શક્ય જણાવું જોઈએ.

વળી જો આપણે ઉજ્જયી પ્રાણાયામ, કાપાળભાતિક, દીર્ઘ-શ્વાસ, પ્રાણાયામ અને આસનોનો યૌગિક વ્યાયામ કરીએ તો ખસસ આપણાં અંગોની શુદ્ધિ થઈ દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવું સહેલું થઈ પડે તેમ જણાય છે. મિનિટે બે ત્રણ શ્વાસ લેએ પા અર્ધો કલાક કે કલાક દીર્ઘશ્વાસ લેનારે તેટલા વખતમાં કેટલા શ્વાસ ગયાવ્યા? અને તેટલા શ્વાસ પૂરતું જીવન લંબાયું જ ગણાય. વળી આવો વ્યાયામ કરનારના સામાન્ય શ્વાસ પણ મિનિટે ૧૦, ૧૧ કે ૧૨ જેટલા થઈ શકે છે એટલે ચોવીસ કલાકે કેટલા શ્વાસ ગયા? આમ આયુષ લંબાઈ શકે છે. વળી જે સદાચારી, શાન્ત, ધીર, ગંભીર છે તેના શ્વાસમાં વધારો થતો નથી, પણ જે ગભરાઈ જાય છે, જે ખીકણુ છે, વિષયી છે, દુરાચારી છે તેના શ્વાસ સહેજે વધવાના એટલે સદાચારીને લાંબુ, દુરાચારીને ટૂંક જીવવાનો સંભવ રહે છે.

મર્મ-શુદ્ધિ

આપણા શરીરમાં હૃદય, કેફસાં હોજરી, આંતરડાં, મગજ, જ્ઞાનતંતુ જેવાં મર્મસ્થાનો (Vitals) છે. તેની શુદ્ધિ અને ક્ષમતા જાળવાય તો જીવનને કશી હાનિ થવા સંભવજ નથી. એની શક્તિ તે શુદ્ધિ યાને પ્રાણશક્તિ (Vitality). પ્રાણશક્તિ વધે તે માટે ખુદ્દી હવા, નિર્દોષ વાતાવરણ, પ્રામાણિક શ્રમ, હલકો કુદરતી ખોરાક, આરામ ને સદાચાર આવશ્યક છે. આપણા શરીરમાં

*૨૬x૧૦૧૨ કણો છે, એમાંથી દર સેકન્ડે ૩ કરોડ કણો નાશ પામે છે તેના મળમૂત્ર પસીના ને શ્વાસ વાટે નિહાર કરવો જોઈએ. આ માટે આપણને એવી અદ્ભુત આમડી મળી છે કે જેમાં કરોડો છિદ્રો છે. એ નાના ગુદા હોય તેમ કચરો કાઢી નાખે છે.

આપણુ બોહીમાં ૨૫x૧૦૧૨ રક્ત કણો છે. તે દિવસભરમથ હજારવાર ફેક્સાના શુદ્ધિકૃંડોમાં ધોવણી તામ્બ જમી પોષણ આપતઠ સંદોદિત ક્યાં કરે છે. એ કણોને પડખોપડખ ખાયો હોય તો શરીરની આમડીથી ૧૧૦૦ ગણી જગ્યા રોકે! એની લાંબી કતાર કરી હોય તો ૭૦ માઈલ લાંબી પલટન થાય. બોહીડીપી અદ્ભુત પોષણ કરાતો એક એક કણ દિવસમાં હજારવાર દરેક જગ્યાએથી પસાર થાય છે. એ રક્તવાહિનીઓ જ કેશવાહિનીઓ, શિરાઓ અને ધમનીઓનાં જૂંજળાં જોડયાં હોય તો ૧૨૦૦૦ માઈલ લાંબાં થાય! ફેક્સાના કુંડો જે એમને તાજગી અપે છે તેને ઉખાળ્યા હોય અને પડખોપડખ જોડ્યા હોય તો ૧૦૦૦૦ ઓ. વાર જગ્યા રોકે! બોહીમાંનો કચરો જે ગુદાંજે મૂત્રાશય કાઢી નાખે છે તેની અદર ૫૦ માઈલ લાંબી નળીઓ જોડવામાં આવી છે! આપણા મગજમાં ૯x૧૦^૯ કણો છે. ૧

આપણા દેહની આ અદ્ભુત રચના આપણને ખાલી હેરત પમાડવા માટે જ નથી. પણ જે ક્ષમાશીલ, ઉદાર ને કાબેલિયત ભરી રીતે એ અવયવો આપણા દેહનું જતન કરવામાં લાગી પડ્યાં છે તે જોતાં તો આપણે હેરાન જ થઈ જઈએ. કુદરતની આ બુદ્ધિ રચનાનો લાભ આપણે કુદરતમય જીવનથી પૂરેપૂરો લઈ શકીએ છીએ, કાઈ યંત્ર પણ શરીરના આ અરખા જેટલું લાંબું ને ગંજવર કામ આપી શકે તેમ નથી.

*૨૬x૧૦૧૨ = એક ઉપર નાર મીડાંવાળી રકમ સમજવી.
કણ—cell.

૧. મેડીકલ: નો ધાય બોડી - ધ વન્ડર્સ વિધિન અસ.

આળસ અને તરંગી બેગન જેવો માણસનો કોઈ દુશ્મન નથી અને ખુલ્લી હવામાં પૂરતો શ્રમ અને આરામ જેવું શરીરનું જતન કરનાર કોઈ નથી. આપણા ધંધાદારી જીવન ઉપરાંત શ્રમહર, (Restorative), આરોગ્યપ્રદ (Hygienic), સુધારક (Corrective), અને ભાવપ્રદ (Expressional) વ્યાયામ દ્વારા માણસ સુંદર, દૃઢ ને નીરોગી તન અને મન પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

વેદવિજ્ઞાન

ખુલ્લી હવા, પ્રસન્ન મન અને નિષ્પાત્રસ વ્યવહાર માણસને ખૂબ જ ફાયદારક નીવડે છે. વેદમાં વાયુસૂકત છે. તેના દષ્ટા ઉદ્ભાવાતાયન ઋષિ છે. એ ઋષિના નામનો અર્થ જ ખુલ્લી બારી થાય છે. માણસ સૂતાં, કામ કરતાં હરેક વખતે ખુલ્લી બારી રાખી વાયુનો લાભ લે તો નીરોગી બને.

તેમાં ય હૃદયની બારી અને મગજની બારી (open mind & free heart) રાખવામાં આવે તો નિષ્પાત્રસતા ને નિર્મળતા પ્રાપ્ત થાય અને માણસ વધારે સુખી અને સંતોષી જીવન જીવી શકે. વેદમાં ધરને માટે ક્ષય શબ્દ વાપરવામાં આવ્યો છે એ પણ એટલો જ સૂચક છે. ધરમાં ગોંધાઈ રહેવાથી, આટો, આખર, આરોગ્ય, આનંદ અને આરામનો ક્ષય થાય છે કે વૃદ્ધિ ?

ઊગતા અને આથમતા સૂર્યમાં તિવ્ષ્કિરણો Ultra-violet rays નો અને અધિપ્રાણવાયુનો (ઓઝોન) જે લાભ મળે છે તે કેટલો ભવ્ય, ઉદાત્ત ને ચેતનપ્રદ છે ! એ બેની જોડીને જ વેદમાં અશ્વિનો કહે છે. દેવોના વૈશ્વરાજ સમા વૈશ્વરાજનો આપણને સહેજે લાભ મળે તેમ છતાં કેટલા થોડા લેતા હશે ? પછી મરણ વહેંચું ને સહેલું થઈ પડે તેમાં નવાઈ શી ?

વહેતા પાણીમાં, ઊગતા અને આથમતા સૂર્યમાં આ અધિ-પ્રાણવાયુ જેને વેદમાં વિષ્ણુપાદામૃત કહે છે તે સાતગણા પ્રમાણમાં હોય છે એમ વેદવિજ્ઞાન જણાવે છે. આપણે દીર્ઘાયુષની ખેવના હોય તો આનો લાભ ન લેવો જોઈએ કે ?

ઊગતા અને આથમતા સૂર્યનાં તિવ્ષ્ણકિરણોના ગુણ કાંઈ ઓછા છે ? એટલા માટે તો સૂર્યને સવિતા અને પુષ્પ જેવા અર્થગંભીર નામે સંબોધે છે. સ્પર્ધ+ત્—જે પેદા કરે છે, પોષે છે અને ઠેકાણે પાડે છે તે સવિતા—એ પ્રભુનું આધિદૈવિક પ્રતીક આપણે સૂર્ય જ છે ને ? પુષ્પ એટલે પોષક. એ આપણા જીવન અને જીવિકાની તમામ વસ્તુને પોષી પેદા કરે છે માટે. એટલે જ એવાં તેજને ભર્ગ કહ્યો છે.^૧

મોટામાં મોટું ઔષધ તો સૂર્ય છે. સૂર્યના સપ્ત રંગોમાં^૨ જીવનના જનક અને આરોગ્યની અમીઠૂપી ભરી છે. ઔષધનો અર્થ દોષ એટલે શરીરના દોષ માત્રને ધોનાર સૂર્યકિરણો. ઔષધિનો અર્થ પણ દોષ માત્રને સાફ કરનાર ઔષ—સૂર્યતેજનો ધિ-ભંડાર.

સૂર્યરેનાન, વાયુરેનાન, કટિરેનાન, કર્દમરેનાન, જમીનમાંનાં વીજળીનાં તત્ત્વો, જળોપચાર (ક્ષાપ્ત્રોપથી), તેજોપચાર (હેતિઓપથી), રંગોપચાર (કોમોપથી), નિસર્ગોપચાર (નિયરોપથી), માટીના પ્રયોગો આ બધી ઉપચારપદ્ધતિઓમાંથી માણસ નીરોગી રહેવા અને થવા પ્રયાસ કરે તો એ અકુદરતી દવાના રંગડા અને ભયંકર તકલીફોમાંથી સહેજે ઊગરી શકે તેમ છે. કોઈપણ પદ્ધતિને ધેડછા (ફેડ) જેટલું મહત્ત્વ નહિ આપતાં વિવેકપૂર્વક જો એ વસ્તુઓનો જ્ઞાન લેવાય તો અનલ્લ લાભ થવાનો.

૧ ભર્ગ—ભરતિ, રમતે, ગચ્છતિ—પાળે, પોષે ને ઠેકાણે પાડે તે.

૨ વેદમાં સાતને બદલે ૧૫ રંગ કહ્યા છે. VIBGYOR—ભંગ-બૂટ્ટી પીનાશ — એ સાત રંગો તે સૂર્યના સાત ઘોડા.

સંયમની અગત્ય

સદાચાર અને સંયમ વિના છેવટે આ સવળા ઉપાયની જાહેરી ન લાગે તે તો દેખીતું જ છે. અભ્યર્ચના પાલનપોષણમાં ઉપચાર ઉપચારો ને પદ્ધતિઓ મદદરૂપ થાય તેમ છે જ. એટલે બન્નેનો લાભ લેવો પણ અભ્યર્ચના વિના ઉપચાર ઉપાયો ફૂટેલ કુડામાંથી અથવા ચાળણીમાં પાણી ભરવા જેવા આતિશ નીવડવાના.

અભ્યર્ચના આજના જમાનામાં વ્યક્તિગત રીતે અશક્ય છે એ વાત ખોટી છે. માણસની કીંમત તેના વિવેકભર્યા સાવધ પુરુષાર્થમાં રહેલી છે. યોગ્ય શ્રમ, હલકો ખોરાક, નિર્દોષ વાતાવરણ અને સુવ્યવસાયમાં ગૂંથાયલા અનેકો માટે તે શક્ય બનેલું છે અને બને છે. દીર્ઘાયુ, સુખી, ઉન્નત ને સાધક જીવન માટે એની અગત્ય રહેવાની. એ સાધવા માટે અંગત પ્રયાસ ને સહચારીઓની હૂંફ ધણું કરી શકે તેમ છે.

દીર્ઘાયુષનો કાયદો

એક વૈજ્ઞાનિકે ઈંડાને ૩૬ કલાક હૂંફ આપી તેમાં વિકસતા હૃદયના ભાગને કાઢી કાઢી પ્રયોગનળીમાં રાખ્યું અને પોષણદ્રવ આપી વિકસાવ્યું.^૧ આજે વીસ વરસ થયાં એ હૃદય ધગકયા કરે છે ! એક અમેરિકન વૈજ્ઞાનિક મરણીના મરી ગયા પછી તેના હૃદયને પોષક દ્રવ્યમાં જોડીને તેવું ધગકતું રાખી શક્યો છે. ચાર છ મહિને તેમાં પેદા થતા થાકના ઝેરને ઘોઈ નાખે છે એટલે થયું. એ હૃદયની ૨૯ મી વાર્ષિક જયન્તી હમણાં જ જિજ્વાઈ ! બીજા એક વિજ્ઞાન-વિદે માણસની આંખની કણિકામાંથી કેટલાક કણો કાઢી કીધા ને પોષણદ્રવમાં રાખ્યા, ૪૮ કલાકમાં તો તે વધી બમણા થયા ! હવે તો કહેણું, બરોળ, ફેફસાં વગેરે શરીરનાં તમામ અવયવના ભાગને

૧ મેડીક્સ: નો ધાય ખોડી.

આ રીતે જિવાડી વધારી શકાયા છે. જોંદર ઉપરના અયુર્દ (કેન્સર) પરના કણો તો અનેકગણા વધ્યા છે ! એકકણ જીવે પોતાના દેહના ભાગના પાડીને ૮૦૦૦ પેઢી રચી શક્યા છે. આ સઘળા ચમત્કારો જે નિયમ સામિત કરે છે તે એ છે કે જીવનામહ — દીર્ઘ જીવન જીવવાની ધ્વિષ્ટા—જિજીવિષા પ્રત્યેક પ્રાણીના પ્રત્યેક કણ કણમાં રહેલ છે. એ કણોને પોષણ મળે, ચાકનાં કે બીજાં આગંતુક ઝેર ધોવાઈ જાય તો જીવન લંબાવવું એ સ્વાભાવિક અને સરલ છે.

રશિયાના એક તખીએ શરીરમાંથી બોહીનાં ઝેર ધોઈ કાઢવાના પ્રયોગો આદર્યા છે. તે એ રીતે ઝેર કાઢી નાખી શરીરને તાજગી અને તાકાત આપવા ચાહે છે. ઉપવાસ, લંધન, દૂધ, છાશ, ફળ વગેરે આ રીતે ઝેર કાઢી નાખવાના સર્વગ ઉપાયો હોઈ દીર્ઘાયુષમાં સહાયરૂપ બને છે. માણસની નસોમાં ચૂનો, મેંદા અને માટીના ક્ષાર (અર્ધાં ફોસ્ફેટ્સ) જમા થવાથી એની સ્થિતિસ્થાપકતા મોળી પડે છે અને એ ભુરાર્ધ જવાથી પ્રવાહ મંદ પડે છે; પરિણામે ઘડપણ, બોહીનું દર્દાણ વગેરે જણાય છે,^૧ શરીરના કણોમાં આપ્ય (Watery) ભાગ વધવાથી તથા હવા ભરાવાથી કણોમાં જે પોત્રાણુ (Vacuoles) જણાય છે તેથી શરીરમાં કરચલીઓ પડે છે, અને ઘડપણ આવે છે.

શરીરકણો માંહેના આ આપ્ય ભાગમાંનું પાણી વાસી થવાથી (Heavy Water) ઘડપણ વધે છે; વાવડીંગ, નગોડ, જેઠીમધ, મળો, ગોખરુ, ભાંગરો, ભિન્નામો, સાટોડી, પારો, ગંધક, દૂધ વગેરે રાસાયણિક પદાર્થો આ પાણી કાઢી નાખી પુનર્યોવન આપે છે એવો વૈદોનો કાંઈક ખ્યાલ છે. ડૉ. વોર્નોફ વાંદરા, ઘેટા વગેરેની અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીઓ માણસમાં દાખલ કરી પુનર્યોવનના કૃત્રિમ ઉપાય પણ્ય અજમાવી રહ્યા છે. એ બધી વસ્તુ એમ બતાવે છે કે કુદરતે આપેલ

એ અદ્ભુત ગ્રંથીઓ, એ અખયગ ધરનો પૂરો ઉપયોગ થાય તો આવા થીગડાની જરૂર પડે જ નહિ. કુદરતને સમજી તેને મદદરૂપ થવું અને તેને માર્ગે વળવું એ જ એક બાદશાહી માર્ગ છે.

શરીરમાં રોગકણોને આહાર વિહાર દ્વારા દાખલ ન કરવાથી, તથા થાકનાં તથા શરીર માંહેનાં ધસારાનાં જે ઝેર વગેરે પેદા થાય તેને વેળાસર બાતલ કરવાથી અને શરીરને પૂરતો આરામ આપવાથી શરીર રોગ વગરનું નીરોગી બની અને રહી શકે છે. વળી ન્યારે રોગકણો-રોગબીજો અને ઝેરો વડે રોગને અનુકૂળ વાતાવરણ બિલુું થાય છે ત્યારે જ રોગ દેખા દે છે. આ વખતે ગભરાવાની જરાય જરૂર નથી. ખરી રીતે સમજીએ તો રોગ માત્ર છૂપા આશીર્વાદરૂપ છે. રોગ જ આપણને પહેલાં તો તેની મૃદુમંજુલ રૂપેરી ઘંટડી વડે ચેતવણીના સૂર સંભળાવે છે. એને આપણે ગણ્યકારતા નથી ત્યારે તે કાન ફેાડી નાખે તેવા ધણુના અવાજ કરે છે. છેવટે એને ચે અવગણીએ તો બોંબ અને સુરંગની માફક ધડાકા બડાકા કરે છે. અને કોઈવાર આપણા ફૂડચા પણુ ઉડાવી દે છે.

રોગથી વેળાસર ચેતવું જોઈએ. ગભરાવું મુદ્દત ન જોઈએ અને આપણા શરીરની કુદરતી શક્તિઓ પાચક રસો, સફેદ કણો, તેના રુચિકરો (ઓપ્સોનીન-સ), પ્રાતકણો (એન્ટી બોડીઝ), રક્તરસ (રબ્બેકા), સંઘકનકો (એગ્લુટીન-સ), રક્તવિશ્લેષકો, લસી પ્રવાહ (લિમ્ફ), જંતુબક્ષકો (બેક્ટેરીઓફેજીસ), જંતુવિનાશકો (બેક્ટેરીયો લાઈસીન), રસાકર્ષણ (કેમીઓટેક્સીઝ) અંતઃસ્ત્રાવી રસો (હોર્મોન્સ) વગેરે આ અદ્ભુત અંગરક્ષકોને આપણે રોમ સામે લડી લેવાની પૂરી તક આપવી જોઈએ. એ તક આપવાથી એ રક્ષકોમાં આત્મવિશ્વાસ અને તાકાત ખીલે છે, તંદુરસ્તી સાંપડે છે અને ભાવી રોગ, ખચ્ચા અને તકલીફોમાંથી બચીએ છીએ.

૧. લેખકની આપણા અંગરક્ષકોની લેખમાળા: (ફૂલછાબ અંક ૨૫ ૨૬, ૨૭-૧૯૩૪)

અન્નઅત્ત, જરૂર પ્રમાણે પાણી, માટી, હવા, સૂર્ય, વનસ્પતિ વગેરેનો લાભ લેવો. દેશી હવા જેવા સૌમ્ય ને સરળ ઉપાયો કદી જરૂર પ્રમાણે વાપરવા. પણ બહુ કાતિલ વિષો-હવાના રગડા રૂપે દેહમાં દાખલ કરી નકામું ધીંગાણું મચાવવું જોઈએ નહિ. શરીરના ઝેરનો માર્ગ મોકળો કરી દેવો એટલે એ આહ્યા જશે. એને બદલે પ્રતિવિષો દાખલ કરીને બેવડી ખુવારી વહોરવી નહિ. એમાંથી રાહત મળે તે પણ એકંદરે તો થીગડા જેવી જ નીવડે છે, એ પણ લક્ષમાં રાખવું ઘટે છે. પ્રથમ તો રોગનું, સ્વેદન, ગસ્તી, વમન, ત્રિરેચન જેવા પંચકર્મોથી દેહશુદ્ધિ સધાય છે, એટલે જ રોગ દૂર થાય છે. આ તો છેવટ એનું જોર ઓછું પડે છે; પછી સાદાં ઔષધો અકસીર અસર કરે છે.

ઘણીવાર તબીબીમાં તો વિરુદ્ધ ઉપચાર કરવાથી, તેમ જ નિદાનની ખામી હોવાથી શરીરને નાહક ચૂંથી મારવામાં આવે છે અને કોઈવાર તો એ ઓસડો જ સામે રોગ (ડૂંગ ડીઝીઝ) પણ પેદા કરે એવું બને છે.

આરોગ્યની ચાવી સરળતામાં છે. જીવન સાદું અને ઉપાય સાદા હોય એટલે થયું. આ બધી વાતો ઘણી અસરકારક નીવડે છે. આનો શોખ અને આદત કેળવવાં જોઈએ.

થાકનાં ઝેર

થાક લાગવાથી માણસના સ્નાયુમાં જે અમ્લકો (એસિડ્સ) અને દોષો પેદા થાય છે તે ધાનકૃતિયા ખોરાકથી પેદા થતા અમ્લકો અને વિષો જેવાજ છે. ગરીબ શ્રમજીવી બાઈઓનો આ રીતે બમણો ભરો છે. એમને તો થાકનાં તેમ જ આહારનાં એમ બેવડાં વિષ અને દોષને દૂર કરવાના હોય છે. અને તે અલ્પ ખોરાક, દૂધ, ફળ, શાકભાજી, ખુદ્લી હવા અને પૂરતા આરામથી જ બની શકે છે. એ ત્રણેયને આપડાઓ કનેથી આજના અર્થતંત્રે ખૂંટવી

લીધાં છે. એટલે એ વહેંચે ધરડો અને જલદ બની જાય છે.

શ્રમ અને આરામ એ બન્ને દીર્ઘજીવન માટે જરૂરના છે. દુનિયાના દીર્ઘજીવીઓનો પ્રતિભાસ એમ પૂરવાર કરે છે કે માણસ શ્રમથી મરતો જ નથી. પણ તેને યોગ્ય આહાર, આરામ ને આશાયશ જોઈએ. આપણા શ્રમજીવીઓનો તો ત્રણગણો મરે છે: અતિશ્રમ, ખોરાકનો અભાવ અને આરામની ખામી એ એમના ઘાતકો છે.

અનર્થમૂળ ખુલુક્ષા

જીભના સ્વાદથી ડાઢ ડળકે છે અને હોઝરી વંટે છે. દુનિયાના આજના આર્થિક ઝગડા, સામ્રાજ્યવાદ, ઉદ્યોગવાદ, મૂડીવાદ, શસ્ત્ર સરંજામ એ સઘળા ‘હાય હાય, ભૂખે મરી જમશું’ તો’ એવી પ્રજા અને રાજ્યોની દયામણી મનોદશામાંથી જન્મે છે. વધુ ખાવાની અને સ્વાદ કરવાની વ્યક્તિઓની વકરેલી વૃત્તિ જ્યારે દઢ થાય છે ત્યારે તે એકલથ્થુ સાધનો અને તે માટે એકલથ્થુ મૂડી, બજાર, સત્તા વગેરે હાથ કરવા તરફ વળે છે. આજના જગતની રાજકીય, આર્થિક ઔદ્યોગિક વ્યાપારિક તમામ પ્રકારની ઘડભાંગના મૂળમાં પ્રજાઓની ખુલુક્ષા જ છુપાયેલી નજરે પડે છે. જે પ્રજાનો ખોરાક અકરાંતિયા જેટલો અને તરેહવાર વાનીઓનો બનેલો છે તે વધારે તૃષ્ણાવાળી હોઈ જગતની ગડમથકમાં વધારે સપડાય છે. જેટલો સાદો ને હલકો ખોરાક તેટલી પ્રજા વધારે સંતોષી ને પાપભીરુ. રોમ સ્વાદે ચઢ્યું ત્યારે પડ્યું. અમેરિકા, વિજાયત વગેરે કરતાં સ્વીડન, ડેનમાર્ક સ્વિટ્ઝર્લેન્ડ વગેરે સૌમ્ય દેશો તેમના પ્રજાકીય સાદા ખોરાકના આદર્શને લીધે વધારે સંતોષી અને સુખી છે. મોટા તોતીંગ જેવાં શરીર જેમાંથી સો દોઢસો અને બસો રતક વળન ઓછું કરવાની જરૂર પડે છે તે આ ખુલુક્ષાના કારણે જ છે! ખોરાકની અતિલાઝસા જ વ્યક્તિ કે પ્રજાને મારે છે.

સંગ્રાહક વિષ

ખીડી, તમાકુ, ચા, કોફી, દારુ, અશીષુ વગેરે માંહેના વિષો પ્રાણશક્તિને સખ્ત ફટકો મારે છે. એમાંનાં ઝેર ગમે તેટલાં થોડાં અને સાદાં હોય તોપણ તેના સાદા અને સંગ્રાહક ગુણોને લીધે એ ઝેર લાંબે ગાળે અસર કર્યા વિના રહેતાં નથી, એટલું જ નહિ પણ એ ઝેરને લીધે રોગોની અસર વધુ થાય છે, ઉપચારોની કારી બહુ ક્ષત્રી નથી, અને આવરદાને ટૂંકાવે છે. ચાકોફીના પ્યાન્નામાં મૂત્ર કરતાં વધારે ઝેર હોય છે એવું ઉદામ વિજ્ઞાનિકો જણાવે છે. એક પ્રયોગમાં કબૂતરના શરીરમાં ટાર્ટ્રોફોસ્ફેટ વગેરે રોગના જંતુઓ દાખલ કરવામાં આવ્યા હતા. પણ કબૂતરની પ્રાણશક્તિએ એને દબા કરી દીધા. પાછળથી એ કબૂતરના શરીરમાં તમાકુનું, વિષ દાખલ કર્યું અને પછી જંતુઓ નાખ્યા. પરિણામ એ આવ્યું કે કબૂતરની પ્રાણશક્તિ મંદ પડી ગઈ હોવાથી જંતુ સામે પ્રતીકાર નહિ કરી શકવા સગળ કબૂતર મરણ પામ્યું.

પ્રાણશક્તિ ઉપર આવા ધીમા સંગ્રાહક (Cumulative Poisons) ઝેરથી કાપ ન પડતો હોય તો રોગના પ્રસંગે એની પ્રતીકારશક્તિ આત્મા કામ કરી આપી શકે છે. જેમ કેડો નીરોગી તેમ રોગની કારી ઓછી જ ફાવે છે. બોહીની વિશુદ્ધિ જાળવવી એ ખાસ જરૂરનું ઠરે છે, અને તે દવાના રગડા, ઝેર, થાક વિગતીય દ્રવ્યો વગેરેથી બચવાથી શક્ય અને છે. બોહીની વિશુદ્ધિ હોય તો શરીરને મરવાનું કાંઈ કારણ રહેતું નથી. ઘસારો દૂર કરી અવ્યવસ્થાને ટકાવવાનો જ દેહનો ધર્મ છે તેનો લાભ લેવો જોઈએ.

દીર્ઘાયુના દીર્ઘાયુ

દીર્ઘાયુપના આ સમગ્ર ઉપાયો અજમાવવા જેવા છે. માયાપના દીર્ઘાયુપનો ગુણુ જાળકોમાં પણ ઊતરી આવે છે. જેના વડવા

દીર્ઘજીવી હોય તેની ઓઝાદ દીર્ઘજીવી થઇ શકે છે અને જેના વડવા અદ્યજીવી હોય તેની ઓઝાદ અદ્યજીવી થવાનો પૂરો સંભવ છે. આ નિયમ લક્ષમાં લઈ દીર્ઘજીવીની ઓઝાદે વધારે દીર્ઘ જીવવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. એ પ્રયાસ ઘણે ભાગે ચશરવી જ નીવડે છે, અને અદ્યજીવીઓની પ્રજાએ તો સવિશેષ પ્રયાસ કરવાનો રહે જ છે. ન હિ કલ્યાણકૃત્ કશ્ચિદુર્ગતિ તાત ગચ્છતિ । એ કોલ આમાં પણ સાચો જ પડે છે.

આશા અને ઉદ્દાસ

માણસ આશાવાદી રહે તો જ તે જીવે છે એમ કહેવાય. નિરાશાવાદી જીવતો નથી, કેવળ હસ્તી ભોગવે છે (Vegetate) એમ ગણાય. આશાવાદી તો મુશ્કેલીમાં તકો જુએ છે.^૧ જ્યારે આશાવાદી જીવન જીવવાની અનુકૂળતા અવગત ઓછી છે; કેમ.જે એમરે અંધન અને અંધન નજરે પડે છે. તેમ છતાં ભાવીની ઉજવડતા અને આશાનાં સ્વપ્નાં સેવી એને ખરાં પાડવા મથવાથી વધારે લાભ છે. નિરાશાવાદી ગમગીન રહે છે. એ ગમગીનીની અસર તેના મન અને હૃદય ઉપર માડી થાય છે તેમ તેના શરીર ઉપર થાય છે જ. ગમગીની Melancholy નો અર્થ જ કાળાં પિત્ત (Melas-black & chole-bile) થાય છે. પીત્તાશય શિથિલ પડતાં પાચન, રક્તસંચાર અને મગજની સ્ફૂર્તિ ઉપર ઉત્તરોત્તર માડી અસર નીપજે છે.

દુઃખ, મુશીબતને ધરગરવાની ટેવ જ ન રાખવી જોઈએ. જરાક જડત્વ—મડ્યામડિયા thick skinned બનવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. આ દુનિયા ગણે તેને દુઃખરૂપ અને સમજે તેને

૧. To an optimist difficulties are opportunities. and to a pessimist opportunities are difficulties. Sopearheur.

સુખરૂપ છે.^૧ ઉત્સાહ એ જ જીવનનું અમૃત છે. ઉત્સાહ Enthusiasm માણસને આગળ ધપાવે છે. થાક, નિરાશાને દબાવ કરે છે અને નવી શક્તિ ગહી સફળતાને કિનારે પહોંચાડે છે. જે ઉત્સાહી નથી તે આસ્તિક ગણાય જ નહિ. Enthusiasm નો મૂળ અર્થ પ્રભુ મારી સાથે છે એ ભાવના એવો થાય છે.^૨ ધા વાગતાં ગ્રીલી બેનાર વિજેતા જેવો ઉત્સાહી નર છે તે સદતો નથી પણ તે ઉત્તિગતિથી સહે છે—ગ્રીલી બે છે; દુઃખ મુશીબતને પોષિત કરી નાથ છે.

ગમગીનીનાં ઝેર

ગમગીન અવસ્થામાં ખાધેલો ખોરાક સુદ્ધાં પચતો નથી; કેમ જે પાચક રસો માત્ર મગજના પ્રસન્ન જ્ઞાનતંતુઓના અંકુશ નીચે હોઈ ઝરતા નથી; જેથી ખોરાક ઝેર બને છે. નથી આરામ લઈ શકાતો કે નથી પોષણ મેળવી શકાતું, એટલે ધસારો વધારે લાગે છે. દરેકને આનંદ-પ્રસન્નતા એ ફરજ, અને પ્રેમ એ કાયદો થઈ પડવો જોઈએ.^૩ આમ આનંદ અને પ્રેમ ધારી શકે તેને અંદર કે બહાર સુખ કે દુઃખ દેનારા નહિ રહેતાં, સુખ અને સુખ દેનારા જ મળી આવે છે. ભય, શોક, ઈર્ષ્યા જેવી લાગણીઓ ધિક્કારમાંથી જન્મે છે. મોટાનો ભય, સરખાની ઈર્ષ્યા અને નાનાનો ધિક્કાર એ ધિક્કારનાં રૂપો છે. મોટા તરફ પૂજ્યભાવ, સરખા તરફ મૈત્રીભાવ અને નાના તરફ દયાભાવ એ પ્રેમનાં સ્વરૂપ છે. દુનિયાની તમામ લાગણીઓ કાં તો પ્રેમની, કાં તો ધિક્કારની જ હોઈ શકે છે.^૪

૧ This world is a tragedy to those who feel & a comedy to those who think. —Galsworthy.

૨ En & theos - God - inspired by divine faith - Enthusiasm.

૩. Toy is duty and love is law.

૪ ડૉ. લગજાનદાસ: સાયન્સ ઓફ ઈમોશન્સ.

પ્રેમની લાગણીઓ બળપ્રદ Sthenic હોય છે અને ધિક્કારની બળહર Asthenic. આપણે આપણું, આપણા દેશ અને જમતનું કલ્યાણ ધૃષ્ટતા હોઈએ તો આ બળપ્રદ લાગણીઓને વહેતી મૂકવી ઓઈએ અને બળહર વૃત્તિઓને દબાવવી જોઈએ.

હાસ્યનાં જાડુ

હિંદીઓ અને ખાસ કરીને હિંદુઓ હિંદુસ્થાની પ્રજા હોઈ તેમનામાં વિનોદવૃત્તિ આજકાલ ઓસરી ગઈ છે. હાસ્યનાં ફૂલડાં એને મુખકુવારે ફરકતાં નથી, અને જાણે ‘કાજી કયોં દુખે કિ સારા શહેરકી ફિકર’ જેવી ઉછીતી વહોરેલી ઉપાધિમાં ઉદાસીન ને રડતલ જેવા ફરે છે ! હસવાથી જાડા થવાય છે એ સાચી વાત છે. રડવાથી ચહેરાના ૧૩ સ્નાયુઓ વિકૃત અને છે ત્યારે હસવાથી ૬૫ સ્નાયુઓ પ્રકુલ્લ અને છે; હોજરી અને આંતરના સ્નાયુ ફેફસાં વચ્ચેને એક તરેહનો મધુર વ્યાયામ (Internal massage) મળે છે; પાચક રસો ઝરે છે અને રસનળિકાઓ સાફ થાય છે. આવા સ્થૂલ લાભ ઉપરાંત મનની પ્રસન્નતા માત્ર નહિ હસીને ગુમાવી ખેસવાં એ નરી ખેવકૂદી ન ગણાય ?

ઉપનિષદો આપોકાર જાહેર કરે છે કે આનન્દેન જ્ઞાતામિ જીવન્તિ. જીવે માત્ર આનંદથી જ જીવે છે, આનંદમાંથી જન્મ્યા છે અને આનંદમાં જ વિલીન થવાના છે. આનંદ એ જ આત્માનો સ્વભાવ છે. સચ્ચિદાનંદ એ જેના પ્રભુનો આદર્શ છે, જેના આત્માનો સ્વભાવ પણ સત્ય શિવ સુન્દર છે તે આનંદધર્મમાં પાછો શાનો પડે ?

ગમે તે ભોગે પણ આનંદની ઉપાસના જીવન માટે હરેક પ્રકારે લાભપ્રદ અને જરૂરી જ છે. ભય, શોક ને ધખ્ખી ટાળીને આનંદનું વાતાવરણ જમાવે છે તે વ્યક્તિઓ, પ્રજાઓ અને વિશ્વસંસ્કૃતિ ઉપર મોટો ઉપકાર કરે છે.

આનંદ વિના વિકાસ નથી. જ્યાં સંકેત છે ત્યાં આનંદ નથી, ત્યાં મૃત્યુ છે, હાનિ છે. હિંદીઓ જાપાનીઓ વગેરેની જેમ હસતી આશાવાદી પ્રજા અને તો એનો સિલ્કો ધડીના છઠ્ઠા ભાગમાં બદલાઈ જાય. સુખી અને દીર્ઘજીવન માટેનું હૃદયનું રસાયણ આ આનંદ છે. એ હશે તો સૂકા ટુકડામાં પણ ઓર અમી ઝરશે. માટે આનંદને વહેતો કરવો એ જ દીર્ઘ ને સુખી જીવનની ગુરુચાવી — મારટર કી સમજવી જોઈએ.



પ્રકરણ ૧૦ મું : સામાજિક આરોગ્ય

દિનચર્યા અને ઋતુચર્યાને અંગે જે આચાર આપણા સમાજમાં પ્રચલિત છે, આહાર નિહાર વિહાર અને વ્યવહારની જે પ્રણાલીઓ પડી છે, તેમાં સામુદાયિક આરોગ્યની દૃષ્ટિ સચવાયેલી જણાશે. પણ સાપ ગયા અને લીસોટા રહ્યા જેવી ઘણા આચારની સ્થિતિ થઈ પડી છે. નાલવું એટલે શરીરને પાણી અડે એટલે થયું. એથી ધર્મ સચવાયો મનાશે, પણ આરોગ્યની દૃષ્ટિ સામેત્ર હોય તો ચોળીને ખડોળા ચોકખા પાણીથી નાલવું જરૂરી ગણાય. કપડાં પાણી સોંસરાં નીકળ્યાં એટલે એ પવિત્ર ગણાય, બન્ને પછી એ મેઝાં ઘાણુ જેવાં હોય. આમ ધર્મ અને આરોગ્યની સંકલ્પના આપણા આચારમાં તૂટવાથી અન્ને અગડે છે.

જંતુવિદ્યા, આરોગ્ય, શુદ્ધિ, વૈદ્યક વગેરેની સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિ આચારના મૂળમાં ઘણીયે હોય છે, પણ એ દૃષ્ટિ નજર સામેથી ખસી જવાથી આચાર મિથ્યાચાર જણાય છે અને છૂટી જાય છે; યા રહે છે તો શ્દિ તરીકે. સંધરવા લાયક વસ્તુને ફેંકી દે તેને ગાંડો ગણીએ છીએ, તેમ જે ન સંધરવા લાયક વસ્તુ સંધરે છે તેને પણ ગાંડો ગણીએ છીએ. મિથ્યાચારને પોષવા એ ગાંડપણુ છે, તેમ સદાચારને તજવા એ પણ ગાંડપણુ છે. ડહાપણુ તો આચારના ઊંડાણમાં રહેલા તત્ત્વને સમજી નજર આગળ લાવવું, તેને પાળવું અને પળાવવું તેમાં રહેલું છે. આચારઃ પ્રથમો ધર્મઃ જીવનવિકાસનું પહેલું પદ્ધતિ આચાર એટલા જ માટે ગણાય છે. એ પ્રથમ છે, પણ પરમ તો

નથી જ; એટલેા વિવેક ખોલો જોઈએ નહિ. આચારહીનાનુ ન પુનર્મિત વેદાઃ શાસ્ત્રો પણ આચારહીનને પવિત્ર કરી શકતાં નથી.

આપણા સમાજનો આચારવિભાગ જે આરોગ્યને પોષક હોય અને અંતઃકરણને વિકાસક હોય તેટલાને સંશોધી બાકીના કચરાને જવા દેવો જોઈએ. આમ થાય તો આરોગ્ય અને ધર્મ બંનેના સંદેશો એ આચારદ્વારા આપણને આયુષ્ય, આનંદ, સંસ્કાર અને ઉદ્યના દેવાવાળા થઈ પડે.

નારકી જીવન

હિંદીઓ નિહારની બાજતમાં બહુ બેદરકાર છે એ મોટું આળ છે. દાતણપાણી, નાહવાધોવા, ધર્મધ્યાન, પ્રાણાયામ વગેરે વિધેયાત્મક બાજતમાં આપણામાં કદાચ ઓછી કચાશ આવતી હશે, પણ મળમૂત્ર, કચરો, બાળકૂંડી એકવાડ વગેરે નિહારની બાજતમાં આપણે બચકર પ્રમાદ અને ઘાતકસ્વાર્થ સેવીએ છીએ, જેના પરિણામે આપણા ઘરનો એક ખૂણો નરક સમાન બની રહે છે. આપણાં જાજર, શેરીઓ, ઉકરડા, જળાશયો, ઘરો, મંદિરો વગેરેની સ્વચ્છતા બાજતમાં આપણે ઘેર અજ્ઞાન અને આળસ દેખાડીએ છીએ.

માટી, ધૂળ, રાખ, પાણી, પ્રકાશ, પવન વગેરે સસ્તી બક્ષિસો આપણને આરોગ્ય જાળવવામાં ઉમદા સહાય કરી શકે તેમ છે તોય આપણે નવરોળ પ્રજા એનો જોઈતો લાભ લેતા નથી. ખાસ કરીને સ્વચ્છતા જાળવવાનું બીડું જે વર્ગે ઝડપ્યું છે તે મહેતર ભંગી વગેરે કેમો તરફ આપણો સમાજ જે ધૂણા-અસ્પૃશ્યતાની લાગણી ધરાવતો આવ્યો છે તેને લીધે એ વર્ગને એમના કામમાં રસ, પ્રેમ, કે કળા દેખાડવાનું માનસ જ ન ધડાય એ દેખીતું છે. જો એ કામ પ્રજા-આરોગ્ય માટે પરમ ઉપકારક લાગતું હોય તો એ કેમો તરફ ઉપકારણુદ્ધિ જાગવી જોઈએ; અને તો આપણા આરોગ્યપ્રશ્નનો ધણો સંતોષકારક અને અસરકારક ઉકેલ જલ્દી આવી જાય.

મરણું ઊગરણું હાથમાં છે

પાણી, દવા, ધૂળ, ખોરાક વગેરેની અશુદ્ધિઓમાંથી જંતુજન્ય રોગો પેદા થાય છે. આ રોગખીજો અને રોગજંતુઓનાં સંવાદક માખી, મચ્છર, ચાંચડ, ઊંદર વગેરે છે. ટાઇફોઇડ, ક્ષય, મેલેરિયા, વાળો, મરકી, કોલેરા વગેરે રોગોનાં જંતુઓના આ વાદકો જગતની બચંકર કતલો અને ખૂનરેણીઓ કરતાં વધારે પ્રાણહર નીવડે છે. A fly is worse than a bullet: બંદૂકની ગોળી કરતાં માખી વધારે ખૂનખાર છે. આ કહેવત આપણને અતિશયોક્તિવાળી ઉપરટપકે લાગશે, પણ માખીથી રોગખીજો અને રોગજંતુઓ સમાજમાં ફેલાતાં જે રોગો થાય છે તેમાં ક્ષય, મરકી કરતાં પણ એકંદરે વધારે મરણો નીપજે છે એમ આંકડાઓ પરથી જણાય છે. મચ્છર, ચાંચડ, જૂ, માકણ, ઊંદર એ બધાનો પણ ઓછો ફાળો હોતો નથી. પહેલાં તો ગંદકી જ નાબૂદ થવી જોઈએ. મળમૂત છાણુ વગેરે ઢંકાર્થ જાય, દટાર્થ જાય, જલ્દીજલ્દી ઊપડી જાય તો માખી વગેરે ઈંડાં મૂકે નહિ અને તેના ઉપદ્રવમાંથી બચાય. જ્યાં ત્યાં પાણી પડ્યું રહે તેમાં મચ્છર ઈંડાં મૂકે છે. તે પાણી વહેવડાવી દેવાય, ઉભેચી નખાય કે કુંડ ઓઘલે, મોરચુથુ, ઘાસબેટ, પેરિસ ગ્રોન વાપરી બચી શકાય તેમ છે.

મહાવૃક્ષો ગયાથી

આજકાલ તો પીપળો, વડ, ઉમરો વગેરે મહાવૃક્ષો ઓછાં થયાં છે, એટલે એના ઉપરનાં વડવાંદરીઓ, વાગોળ, ચામાચીડિયાં વગેરે માખી મચ્છર જેવાં જંતુઓના શિકારીઓ ઘટી ગયા છે. પરિણામે માખી મચ્છર અને તેમાંથી ફેલાતા રોગો અનિયંત્રિત રીતે ફેલાઈ રહ્યાં છે. આમ વૃક્ષારોપણથી હવાશુદ્ધિ, ઠંડક ઉપરાંત ઉપલા લાભ મેળવી શકાય છે.

કચરામાંથી કુંજ બને

મળસૂત્ર, સડતી વનસ્પતિ, કાદવકીચડ, છાણુ, કચરો, મુદ્દા, ક્ષડકાં વગેરે રોગનાં ધર છે. એની તત્કાળ ને યોગ્ય વ્યવસ્થા થાય તો એ સઘળાંમાંથી ઊંજરાય, દવાદારુ અને વૈદ્યદાકતરની શી અચે, માંદગીના અર્થ ને તકલીફ અચે, જિંદગીને જરૂર ન લાગે; એવા અનેક લાભ ગણી શકાય તેમ છે. વધારામાં આને ન્યાં ત્યાં પડ્યાં રહેલાં એ મળમૂત્ર ને સડાવાળી ચીજને જે બગાડ Waste રૂપ જણાય છે અને નુકશાન Illth કે બદાશપ-અણસરૂપ છે તેનો વૈજ્ઞાનિક ઢબે ઉપયોગ થાય તો તેમાંથી ઉમદા ખાતર થાય, ગેસની ખત્તીઓ બને, અને એવાં તો અનેક ઉપયોગી ચીજો અને પદાર્થો બને. એ આળસ મટી દોલત Wealth બની જાય છે. માણસ દીઠ મળમૂત્રના ૩. બેથી છ નેટલા ઉપજે, એ બેબે હિંદીઓના મળમૂત્રનો પ્રશ્ન એટલે પોણાથી દોઢ બે અબજ રૂપિયાનો પ્રશ્ન છે. હિંદનાં પશુઓના મળમૂત્રનો પ્રશ્ન પણ એ રીતે ચારપાંચ અબજ રૂપિયાની કીમતનો પ્રશ્ન છે.

આ બધાનો યોગ્ય ઉપયોગ થાય તો હિંદમાં વીસ કરોડ રૂપિયાનાં દવાદારુના પૈસાનો મોટો ભાગ પોષણદાયક દૂધ વગેરે ખરીદવામાં વપરાય. મળમૂત્રનાં નાણાં પ્રજાના પોષણમાં વપરાય તો હિંદનું આયુષ્ય દર દશકે દશ દશ વર્ષ સહેજે વધે તેમ છે. એથી હિંદને બમણો ફાયદો છે: પોષણ મળે અને રોગ ઘટે તે.

સફાઈ : રાષ્ટ્રીય તાલિમ

વર્ષમાં એત્રણ વાર આખું ગામ, ગામડું કે શહેર વાળીચોળી સાફ થઈ જાય—ગ્રામગ્રહણનો રિવાજ દાખલ થાય તો હિંદમાં ગંદકીના રોગ અર્ધાં ઉપરાંત નાબૂદ થઈ જાય. આવાં ગ્રહણ અમદાવાદ, ઉમરેઠ, વસો વગેરે કેટલેક સ્થળે કાઢવામાં આવ્યાં છે.

યુવાનો માટે હકયુક્તિસનાં આર ભગીરથ કાર્યો માહેતું આ એક અત્યંત મહત્વનું છે. આ કાર્ય માટે સ્વરાજ્ય સુધી રાહ જોવાની જરૂર પણ ન હોય; એ તો એ માટેની મોટી તાલિમની એક તક પૂરી પાડે છે.

જે મકાનોમાં હવા ઉગ્નસ ન હોય, બેજ મટતો ન હોય, પાસે જ ઉકરડો હોય, કાદવ કીચડ જામ્યો હોય, માખી મચ્છરનો અણુઅણુટ ને ગણુગણુટ મટતો ન હોય તે મકાનવાસીઓનાં ઘર તે ઘર નહિ પણ ઘોલિકાં જ કહેવાય. ગરીબ મજૂરો અને રાંક હરિ-જનોના લત્તાઓ કેવી લાલતમાં હોય છે? જનજ્ઞના ડયાનાં પતરાં, તાપડાં, સાદડાં વગેરેથી અનેકાં એમનાં ઘોલિકાં સામે ઉચ્ચ કોમોનાં મસ્તક શરમ ને ખેદનાં માર્યાં નીચાં ન નમવાં જોઈએ?

આવા ઘરમાં ગિછરતાં આળકોની શી અવદશા થતી હશે? એવી કોમો અને કુટુંબોમાં માતા આળકોને રગરગતું અને ખૂરતું મૂકીને, અશીષુની આળાગોળી ખવરાવી ઘેનમાં મૂકીને ટુકડા રોટલા માટે મજૂરી કરવા નીકળી પડે છે. ખેડૂત કોમોમાં આ દશા છે. આળકોને નહિ ચોકખું દૂધ, નહિ ચોકખી સૂકી હવા, કે નહિ માતાની દૂધને લાભ; તોય આપણે આળકોને રાખડા જેવાં તંદુરસ્ત જેવા ઇચ્છીએ છીએ.

અરોગ્યપ્રમ ખમીરમાં નથી

જળાશયોની આસપાસના કાદવ કીચડને લીધે, તેમાં પડતાં દોરઢાંખરને લીધે, તેમાં જ કપડાં ધોવાતાં હોય, તેમાં જ પખણુ પણ કદાચ ભેવાતાં હોવાને લીધે પાણીની શુદ્ધિ શી રીતે જળવાય? આ પાણીથી વાળા નીકળે, ઘરોળ વધે, જળોદર થાય, તેમ જ ખરાબ પાણીના તરેહવાર રોગો થાયસ્તો.

જામડાંમાં અને પછાત લત્તામાં આ દશા સામાન્ય છે. પાણીની શુદ્ધિ જળવવાથી આરોગ્યને ધણું લાભ થતો હોઈ સામુદાયિક પ્રયાસો અને સુધારા આ દિશામાં કરવા ઘટે છે.

ઘીમાં મગર, સાપ અને ઢોરની ચરખી, વેસેલિન, કોપરેલ, કપાસિયાનાં તેલ કે વેબિટેબલ ઘી વગેરે આજકાલ ધણી જ છૂટથી અને સિદ્ધતથી વેચાઈ રહ્યાં છે. દૂધમાં સેપરેટ દુધનો ભેગ હોય, અનાજમાં ધૂળ ભેળવાય, આટાઓમાં દગો, તેલમાં દગો, એમ ખોરાકની અને ખાસ કરીને પોષણની કીમતી ચીજોમાં તો દગો જ દગો હોય, ત્યાં પૈસામાં ધુતાવા અને આરોગ્યમાં લુટાવા સિવાય બીજું શું બને ?

સહકારી ધોરણે પેઢીઓ કાઢીને કે હરકોઈ ઉપાયે નિર્ભય ખોરાક પૂરો પડે તો જ આરોગ્યની વાચતમાં સમજડ રાહત મળે- ખાસ કરીને ગરીબો, મજૂરો અને પછાત ગણાતી દલિત કેમોને સારાં નાણાંનો જે ખરાબ માલ મળે છે એ તો માનવજાતિના કલ્પકરૂપ જ લેખાવું જોઈએ.

નધરોળ જીવન

ગાય વગેરે જાનવર ઉપર જે ઇતરડી યગા જુઆ વગેરે નજરે પડે છે તે એમનું બોહી ચૂસી લે છે અને દૂધ ૧૭% થી ૪૫% જેટલું ઘટી જાય છે. આપણાં જાનવરોના એ ઉપદ્રવ દૂર કરીએ તો કરોડો રૂપિયાનો નફો થાય અને અજાણેની રાહત મળે તેમ છે. ઉપરાંત એ જીવડાથી જે રોગ પેદા થાય છે તેની અસર માણસોને પણ થયા વિના રહે નહિ. એટલે પશુના હિતમાં માનવહિત રહેલું સમજી, પશુની ખાતર જ નહિ, તોપણ માનવહિતની ખાતર પશુને વધારે રાહત મળે તેવા પ્રયાસો કરવાની જરૂર છે.

યૌવનને પડકાર

આમસફાર્ષ, જળાશયસફાર્ષ, વૃક્ષારોપણ, પશુરાહત, આરોગ્ય-જ્ઞાનનો ફેલાવ, આરોગ્યના પ્રશ્નો હાથ ધરવા, અક્ષરજ્ઞાનની યોજના, બોક્સેવાનાં કાર્યો એ સઘળા જીવનમરણના પ્રશ્નો તરફ આપણા

યુવાનો મીટ માંડે અને એ પ્રશ્નોને હલ કરવા પોતાનાં સાહસ, ધૈર્ય ને છુદ્ધિ ખર્ચે તો હિંદમાં આજે સામુદાયિક આરોગ્યભાન જે ઓછું છે તે વધે, સામાજિક ભાવના ખીભે, સુધરાઈની જવાબદારી વિકસે અને આગળ વધીએ—આરોગ્ય, આયુષ્ય ને આનંદની દિશામાં.

ન્યાં ત્યાં ગાડીમાં, શેરીમાં, ઘરમાં થૂંકવું, ગળદા કાઢવા, ધુમાડા કાઢવા જેવી ગોખરી ટેવો, આપણામાં સામાજિક ને સુધરાઈની જવાબદારીનું ભાન હજી આવ્યું નથી એમ ખતાવે છે. સુધરેલા દેશોમાં તો એ સત્રણું અસભ્ય ગણાવા ઉપરાંત સળપાત્ર ગણાય છે, અને ચોરીની સળ કરતાં ય વધારે દંડ ક્યાંક ક્યાંક જાહેર રસ્તા પર થૂંકવા વગેરે માટે થાય છે !

રસોડાં, કારખાનાં, બત્તી, દેવતા વગેરેના ધુમાડા, મસ અને અંગારવાયુથી, ઘરશેરીના સડા વગેરેથી જે દૂષિત વાયુ આપણે ફેલાવીએ છીએ, અરે, ખુદ આપણા શ્વાસોચ્છ્વાસ વાટે હરદમ આપણે વાયુમંડળને દૂષિત કરીએ છીએ, તેનું ઋણ આપણે હવા-શુદ્ધિદારા અદા કરવું જ જોઈએ. વૃક્ષારોપણ અને ધૂપહવનથી આપણે તે કરી શકીએ તેમ છે. કારખાનાંના દૂષિત વાયુ અને ઝેર ફેલાવનારાઓ તો બાગ અને વનો વસાવે ત્યારે એ ઋણ અદા કર્યું કહેવાય.

કુદરત કે સમાજનો જે કશો લાભ લઈએ છીએ, તેથી આપણી જે તેના તરફ ફરજ જિભી થાય છે તે અદા કરવી તેનું નામ યત્ન. કૂવો, ઝાડ, મંદિર, બાગ, પુસ્તકાલય, શાળા વગેરે આપણને લાભ આપે છે, તેને આપણે આપણો લાભ આપીએ તો આરોગ્યની નાદારી વેઠવી ન પડે. આ ફરજ ન પૂરી પાડે તેને ગીતામાં ચોર અને સ્વાર્થી કહ્યો છે. અઘાયુરિન્નિદ્રિયારામો મૌર્ચ પાર્થ સ્ત્રીજીવતિ.

સામાજિક આરોગ્યની બાબતમાં કશી શિથિલતા ન આવે તો આપણું સામુદાયિક આરોગ્ય ઝપાટાભેર સુધરી જાય. આપણે

ધારો કે આપણું ઘર સાફસફ રાખ્યું, પણ આપણા પડોશી ન રાખે તો એના ઘરનાં રોગખીજો અને ઉપદ્રવો આપણને કાંઈ થોડાં છોડી દે તેમ હતું? તેમ આપણી શેરી કે લત્તો સાફસફ રાખ્યા, પણ ખીજો ન રહ્યો તો? એમ ગામ, પ્રાન્ત અને દેશ સમરતની સુધરાઈની જરૂરિયાત અને જવાબદારી સાબિત થાય છે.

સામાજિક આરોગ્ય ખીલવો

સામાજિક આરોગ્ય પ્રજાને દીર્ઘાયુ ને નીરોગી બનાવી શકે છે. જીવનના પ્રશ્નો ને પાસાં અનેક છે, કોઈ એકખીમથી નિરાળા રહી શકે તેમ નથી, એ તો શેત્રંજની રમત જેમ છે. દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત કરવા પોષણ, આરોગ્ય અને જીવ્યા વીર્યસંસ્કાર જોઈએ. એ એકખીજ સાથે સંકળાયેલાં છે. એના પેટા ભાગ આપણે વિચાર્યા છે. આપણે સહુ આ પ્રશ્નને વિવેકથી સમજી, કુનેહથી તેનો અમલ કરીએ તો હિંદનું શરમ ને ખેદજનક ઓછું આયુઃપ્રમાણ સહેજે જીંચું આવે તેમ છે. માત્ર પુરુષાર્થ જોઈએ. ખીજ દેશો કરી શક્યા તો હિંદ કાં ન કરી શકે? હિંદ કોઈથી કમ થોડો જ છે? માત્ર નિશ્ચય જોઈએ. હિંદ નિશ્ચય સાથે આ દિશામાં આગળ વધશે તો સફળતા નિદાન મળવાની જ. પ્રજા હિંદને સુખી ને દીર્ઘાયુ બનવાના કોડ પૂરા કરે.



વેદમાં માણસ માટે 'આયુઃ' શબ્દ વપરાયો છે અને એના માટે જે ઉપવેદ રચવામાં આવ્યો છે તેને માટે 'આયુર્વેદ' એવું સાર્થ નામ રાખવામાં આવ્યું છે. પૂરું આયુષ માણસું એ આદોષદમીથી માનવી માટે પરમ આવશ્યક ને પવિત્ર ગણાતું આવ્યું છે. દરેક ધર્મે પૂર્ણાયુ સાધવા માટે ભારપૂર્વક જીવનના વિધિનિષેધ ફરમાવતો આચાર પ્રમોદ્યો છે. આવરદાનું અર્થશાસ્ત્ર પણ વિચારવા જેવું છે.

જીવનનદ

જિંદગીનો સમય એ ભાગમાં વહેંચી શકાય: ઉત્પાદક અને અનુત્પાદક. અનુત્પાદક કામ રમતગમત, જીંધ, આરામ, માંદગી, આળસ, ગપ્પાસપ્પા અને હાત્તાગદ્દાત્તા વગેરેમાં જાય છે; ખાસ કરીને બાળપણ, માંદગી, ઘડપણ એમાં જ જાય છે; જ્યારે ઉત્પાદક કાળમાં જીવનની સાધના અને સિદ્ધિનો સમાવેશ થાય છે. નદીને બીનો પડ તથા સૂકો પટ બન્ને હોય છે. જીવનનદમાં ઉત્પાદક કાળ એ જ વહેતો જીવનપટ (Dynamic Life), અને જીંધ, આરામ, અજ્ઞાન, પ્રમાદ વગેરેમાં રોકાયેલો અનુત્પાદક, અર્થશૂન્ય કાળ (Static Life) એ સૂકો પટ.

ઉદ્ધમ, સંયમ, કળા વડે માનવી બીનો પટ જેટલો વિસ્તરે અને સૂકો પટ સંકોચે તેટલી જીવનની સફળતા ગણાય. જીવનની સમર્થકતા નદીના કુદ પટ ઉપરથી નહિ, પણ સજીવ પટ પરથી અંકામ. વિસ્તાર સાથે જિંડાઈ અને વેગ મળી નદીનો સાચો ને પૂરો

ખ્યાત આવી શકે છે. એથી જ અર્થપ્રપૂર્ણ ને અર્થસૌરભ જીવન જીવી જનાર શંકર, નાનક, રામતીર્થ કીટસ, શેલી, કલાપી, ગોખલે, તોરુદત્ત, રાજચંદ્ર વગેરેના જીવનની મહત્તા અંકાય છે. વરં શીઘ્રં જ્વલનં, ન તુ ચિરં ધૂમાયિતમ્ ।

હાંસેહું જીવન

આથી જ આપણે વર્ષોને બદલે કલાકોમાં જીવીએ એમ બેઠકન કહે છે. અને એથી જ વિસ્તાર કરતાં ઊંડાણનું મહત્ત્વ ગણાયું છે. મહાત્માજી, શ્રી અરવિંદ, કવિવર ટાગોર, સુભાસ, જવાહર મહેન્દ્રજી, એડીસન, બેઝન્ટ વગેરે રોજાંદા જીવનમાં કેટલા કલાક કામ કરે છે, અને એ સાધનાની સેવાદારા શું સાધે છે તેની મૂલવણી થાય છે. સોળ, અઠાર કે વીસઘાંટીસ કલાક કામ કરનાર એ નરનારીઓ ખીજ ચાર, છ કે આઠ કલાક કામ કરનાર કરતાં એક જ દિવસમાં ત્રણ, ચાર કે પાંચગણું નથી જીવી જતાં શું ? વખતને એળે નહિ ગાળતાં માણસ ઊંઘ લાગાગફાગા કે અન્ય અર્થશૂન્ય ચેષ્ટાઓમાંથી વખત બચાવી અર્થપૂર્ણ સર્જનાત્મક કામો પાછળ વખત ગાળે, તેટલું તે જીવન વધારે જ છે. આમ સવાયા કે દોઢા કલાકો કામ કરનાર સવાયું કે દોઢું જીવન જીવી ગયો ગણાય ! પોષણ, વ્યાયામ, આરામ અને આરોગ્યપ્રદ આદતોથી જીવન પૂરું ને પરિણામદાયી બનાવી શકાય છે. યોગ્ય આહાર, વિહાર, ચેષ્ટા, ઊંઘ, આરામ વગેરેનું હિતમિત ધોરણ દાખલ કરનાર જીવન જીતી જાય છે.

‘ યુક્તાહારવિહારસ્ય યુક્તચેષ્ટસ્ય કર્મસુ ।

યુક્તસ્વપ્નાવબોધસ્ય ’ જીવનં દિ ચિરાયતે ॥

કાર્યક્ષમતા જ તરણોપાય

હિંદનું પતન આજે એની બેસુમાર સંખ્યા, અનહદ આગસ અને હલકી કાર્યક્ષમતાને કારણે છે. ૧૯૪૧ ની વસ્તીગણતરીમાં

હિંદની વસ્તી ૪૦ કરોડે પહોંચશે, અને સરાસરી આવરદા કદાચ ત્રીસઅત્રીસ સુધી પહોંચશે; પણ એ કશાથી ખાસ મત્રકાવાનું નથી. ગરીબી, ગુલામી અને અજ્ઞાન વધવા સાથે પ્રજાસંખ્યા વધે તો તેથી હિંદનો કશો દી વળશે નહિ. સંખ્યા નહિ પણ આવરદા વધવી જોઈએ. તેમ આવરદા જ નહિ પણ પહેલાં તો ઉદ્ધમ અને કાર્યક્ષમતા વધવાં જોઈએ કે જેથી સમૃદ્ધિ ને સ્વાતંત્ર્ય સાંપડે.

આફ્રી આજની માફક કંગાળ પ્રજા (Scrub Population) વધે તે તો ધોર આફત છે, અને પ્રજાની ખીજ આફતને અભાવે કેવળ આવરદા જ વધે તો વળી એ ધોરતર આફત છે એ ન જૂઠીએ. હિંદીયાનની સરાસરી કાર્યક્ષમતા આજે ઘણી જ ઓછી છે. હિંદનો સરાસરી શ્રમજીવી કે બુદ્ધિજીવી પૂર્વમાં ચીન જનપાન કે અફઘાનિસ્તાનના કે પશ્ચિમના તે તે માણસો કરતાં ખેદજનક રીતે ગિતારતો છે એ આપણે ન વીસરીએ. હિંદનો ખરેખર પ્રજા તો કમાતલ કે કામગાર પ્રજાનું (Effective Population) પ્રકાર અને પ્રમાણ વધારી રાષ્ટ્રસંપત્તિ હાંસલ કરવાનું છે. અને તે તો આવરદાની સાથેસાથ કાર્યક્ષમતા વધે તો જ અની શકે. દુનિયામાં આડે દિવસે જે ઉચ્ચોચ કાર્યક્ષમતા ગણાય તેનાથી ત્રણ ગણી કાર્યક્ષમતા લડાઇમાં પશ્ચિમના દેશોએ દાખવી હતી. હિંદ સંસ્કાર, સંયમ, પોષણ ને રાષ્ટ્રભાવના દ્વારા તેની કાર્યક્ષમતાનું ધોરણ સહેજે અમલું કરી શકે તેમ છે; અને જો એને જગતમાં જીવવું હશે તો એને એ કરવું જ પડશે. કામના કડાકો અને કાર્યક્ષમતા વધશે ત્યારે હિંદની વિપુલ સંખ્યા આફતને અદબે ગિલટી વિપુલ આશીર્વાદરૂપ નીવડશે (“વર્ધમાન પુરસ્કાર”ના નિયમના આધારે).^૧

૧ બર્નાડ શા: ઇન્ટેલીજન્ટ લુમન્સ ગાઇડ ટુ સોશિયલિઝમ, કેપિટલિઝમ, સોવિયેટિઝમ એન્ડ ફ્રેસિઝમ.

આવરદાનું અર્થશાસ્ત્ર

ધારો કે એક માણસ પચીસ, પચાસ, પોણેસો કે સો વર્ષ જીવે છે. એમ ચાર રીતે વિચારતાં એનો અનુત્પાદક કાળ જમણો, ત્રમણો કે ચારગણો નહિ જાય; કેમજે એને એત્રણ કે ચાર વાર બાળપણ, ઘડપણ વગેરે અનુત્પાદક સમય વિતાવવા નહિ પડે, એટલું જ નહિ પણ એને તૈયાર થવાનો સાધનાકાળ પણ જમણો, ત્રમણો કે ચારગણો નહિ લાગે. આથી એનો ઉત્પાદક કાળ માત્ર જમણો ત્રમણો કે ચારગણો નહિ પણ “વર્ધમાન પુરસ્કાર” ના નિયમે (Law of Increasing Returns) વધારેને વધારે જ રહેવાનો.

એનું સ્પષ્ટ ઉદાહરણ ત્રીજાં એ: સરાસરી માણસનું ૭૦ વર્ષ ને ૭૫ દિવસની જિંદગીનું નીચે પ્રમાણે સમયપત્રક રહે છે:—

જિંદગી ૨૩ વર્ષ, વાચન ૭, કામ ૧૮, શાળા ૧૧, ખાનપાન ૩, માંદગી ૧૧, હજમત સ્નાન વગેરે ૨૧, રમતગમત ૧૧, નાટક-સીનેમા ૦૧, પ્રવાસ ૨૧, આળસ ૨૧, પરચૂરણ ૭, સામાજિક ૬૦ દિ., ફેગટના ૧૫ દિ.

આમાંથી ઓછી આવરદાએ ઉત્પાદનકાળ ઓછો, ને અનિવાર્ય અનુત્પાદકનું પ્રમાણ ક્ષીણમાણ પુરસ્કારના ધોરણે (Law of Diminishing Returns) ઘટતું જવાનું. એક જ જિંદગી લંબાય ટૂંકાય તેથી વાસ્તવ જીવન-સજીવ જીવનમાં (Dynamic Life) કેવો જખ્ખર ફેર પડે છે તે લક્ષમાં આવ્યું હશે. વળી રોજિંદા જીવનમાં કામના કલાકો વધવાથી ફેર પડે છે તે પણ જોયું. આમ રોજિંદા અને વર્ષોના વાસ્તવ જીવનનો એ બાજુનો લાભ મળે તો તો ન્યાય થઈ જઈએ ને? વ્યક્તિ કરતાં પ્રજાને એ વાત તો વળી “વર્ધમાન પુરસ્કાર” ના ધોરણે લાગુ પડે છે.^૧ તેમ બ્યાનખી હદ

સુધી, વિવેકપૂર્વક, ગમ પ્રમાણે વધારેના કલાકોના કામથી આવરદા દૂંકાતી નથી. માત્ર શ્રમ ને આરામનું (Depuration & Recuperation) સુમધુર પ્રમાણ આવશ્યક છે. આળસ અને બદ-ફેલીથી તો ઊલટી આવરદા ઘટે છે. “કાટયા (કટાયા) કરતાં તો ધાસ્યું સારું,” એ સૂત્ર જીવનચંત્રને ખાસ લાગુ પડે છે.

જિંદગીનાં માપ

રોજના કલાક ને જિંદગીના વર્ષો ગન્ને જીવનની લંબાઈ પહોળાઈરૂપ છે, તેની સાથે સંસ્કારનું ઊંડાણ આવે તો જીવન તર-ગ-તર અને ભયુંભયું લાગે. એમાં વળી કાર્યક્ષમતાનો વેગ ઉમેરાય તો જીવનનદીનાં નીર જેટલાં પ્રસન્ન તેટલાં વિશદ અને જેટલાં આહ્લાદક તેટલાં જ ઉપકારક થઈ પડે !

દીર્ઘજીવનનું આ અર્થશાસ્ત્ર સમજનાર પુનર્જીવનની અનુત્પાદકતા ને અપવ્યય કહી શકશે. પચીસ વર્ષ જીવી મરી જનાર ક્યારે ને કેવો જન્મ પામે તે સવાલ તો છે જ ને ? એમ પુનરપિ જનનં પુનરપિ મરણં, પુનરપિ જનનીજઠરે શયનમ્ પાછળ કેટલો કાળનો અપવ્યય થાય ? જન્મ્યા પછી પણ ફરી બાળપણ, બાળુતર, રમતગમત, ગપાસપા, માંદગી, ઘડપણ વગેરે પાછળ પણ બીજી વાર વખત તો વિતાવવો રહે જ છે. એટલે વર્તમાન જીવન જ અને તેટલું ક્રિયાવાન, કાર્યક્ષમ, ઉદ્વાસક, સંસ્કારક અને સ્વાર્પણ સમૃદ્ધ અને તેટલી સાર્થકતા. આથી અભ્યાસ, અનુભવ, આવડત વગેરેના અપવ્યયમાંથી બચી જવાય છે. આવરદાનું આ અર્થશાસ્ત્ર વ્યક્તિ કરતાં પ્રજાને તો કાંઈ ગણા પ્રમાણમાં લાગુ પડે છે. મુદતની દૃષ્ટિએ તેમ જ નાણાંની દૃષ્ટિએ-અચતથી તેમ જ ઉપાજનથી પણ.

પશ્ચિમની એક ગણતરી પ્રમાણે ૫૦ વર્ષ જીવનાર નાવાધોવામાં ૬૦૦૦ કલાક, ખાનપાનમાં ૧૨૦૦૦ ક. અને ઊંઘવામાં ૧૫૩૦૦૦

ક. ગાળે છે; પણ તેથી હોદ્દું જીવનારને તો હોદ્દાથી ઓછો અને અર્ધું જીવનારને અર્ધાથી વધારે અને ૫૦ વર્ષની એ જિંદગીઓમાં તો એથી થે વધારે સમય લાગે તે ઊંચડ છે. પશ્ચિમમાં જન્મતાં સુધી ૧૦૦ રૂ., ઉછેરના ૧૫૦૦, અને ૫૦ વર્ષ પૂરાં કરતાં ૨૨૯૭૫ રૂ. જીજીદીઠ ખર્ચાય છે. તેમાં હળમતના ૮૦૦, સાથુસ્તાનના ૨૨૫, કપડાં ૧૨૫૦, ખૂટ ૨૨૫, ઘોળી ૮૦૦, ટોપ્સેટ ૬૦૦, ખોરાક ૮૦૦૦, મકાનભાડું ૩૬૦૦, દીવાખતી ૭૫૦, વાહન ૬૦૨૫, પરચૂરણ ૩૦૦, આ ૨૦૬૨, ધૂમપાનમુખવાસ ૬૦૧૨ !

આ બધામાં ઉત્પાદક ને વિકાસક ક્રિયાઓ ને ખર્ચ કેટલાં ? એ ટૂંકા જીવન કરતાં એક લાંબું કેટલું સસ્તું કમાઉ અને ફાયદાકારક ? આમ લાંબા જીવનમાં લાંબા કામના કલાકો, ચઢિયાતું કામ, સંસ્કાર ને કાર્યક્ષમતાની ત્રિવેણી રેશે તો કેટલું સમૃદ્ધારક ને મધુર બને ?

પશ્ચિમ જેટલા હિંદના ઉડાઉ આંકડા નથી હોતા, તોપણ પ્રમાણ તો લગભગ એવું જ રહે. ભલે પાંચમા, ત્રીજા કે અર્ધા ભાગના હોય. આજે જે હિંદનો અદનો આસામી ઉંદર જેટલું, મધ્યમ પાણેલા કૂતરા જેટલું અને શ્રીમંત માણેતુળર દેશના ચાકર જેટલું માંડ મેળવે છે ! એ બીણુ બીના સામે આંખમીંચામણાં પાત્રવે તેમ નથી જ. આ સ્થિતિમાં હિંદની સંખ્યાની વિપુલતા એ પાપરૂપ ને શાપરૂપ ખસૂસ લાગે; પણ તેનું ખરું કારણ સંખ્યા નહિ, રાજકીય ગુલામી જ છે. સ્વાતંત્ર્ય વિના સમૃદ્ધિ નથી. પ્રજા આપભોગ, સંયમ ને શ્રમ દાખવશે તેમ તેમ એ ચાલ્યાં જ આવશે.

સમૃદ્ધારક શું ?

સાત્રાન્યવાદ, મૂડીવાદ અને ફોસિઝમના દૈત્યો આજે જગત પર બૂખમરો, લૂંટ ને ત્રાસ ફેલાવી રહ્યા છે. એની જગ્યાએ સમાજ-

વાદની સુધા રેલાશે ત્યારે સંતોષ, સુખ, શાન્તિ, ન્યાય, સંસ્કાર ને સમ્યક્તા છવાશે. આજે મૂડીવાદ ગંભીર પ્રમાણમાં માલ તો પેદા કરે છે, પણ તેની નફાખોરીની અબૂઝ ખાસ છિપાવવા તેની અઢળક પેદાશ તેને બાળી, દાટી કે દરિયામાં ફેંકી દેવી પડે છે; જ્યારે બીજી બાજુ લાખો કરોડો કુધાર્તો ને હાજતમંદો એના વિના ટળવળે અને વલવલે છે.

આજે જગતની ઉત્પાદન શક્તિ એટલી બધી છે કે સરાસરી અઠવાડિયે અર્ધો જ કલાક એ કામે લગાડાય તોય જગતભરના તમામ માણસના જીવ્યાની તમામ હાજત પૂરી પડે. માણસદીઠ પાંચ સેવકનું ચંત્રબળ જગતમાં વિકસી ચૂકેલ છે. પણ મૂડીવાદના દૈત્યોજ બ્યાજબી વહેંચણીમાં અંતરાય નામે છે. જેથી જગતમાં એક બાજુ મરીબી, ત્રાસ ને મૃત્યુ નજરે પડે છે, ત્યારે બીજી બાજુ અમન અમન, બેશરમ નફાખોરી ને કાતીલ મૂડીવાદ નજરે પડે છે.

ખરી રીતે તો દુનિયામાં વધારે ઉત્પાદન જેવું કાંઈ નથી. સવાલ બ્યાજબી વહેંચણીનો છે. એક માત્ર સમાજવાદ જ બ્યાજબી વહેંચણીદાર એનો તોડ લાવવા સમર્થ છે. બાકી તો બધા છોકરવાદ, બકવાદ અને વિખવાદ જ નીવડ્યા છે. પીડિતોના આશીર્વાદ એ જ ખરો ધન્યવાદ હોઈ સમાજવાદ વગર જગતનો ઉદ્ધાર બાસતો નથી. આજે તો મૂડીવાદના કુહાડામાં રાષ્ટ્રવાદનો (Social Democracy) હાથો બની જવાનું નામ ફેસિઝમ છે. મૂડીવાદ, ફેસિઝમ અને સામ્રાજ્યવાદનો ત્રિપુર રાક્ષસ નફાખોરીને પોષવા, મનફાવ્યા બાવ ટકાવવા, બેકારી ઊભી કરે છે, માલ એકઠથું કરે છે, અમુક મોલ નહિ ઉગાડવા બાનગી વળતર આપે છે, માલ નહિ પેદા કરવા બદલો કે લાંચ આપે છે. કોઈવાર બેકારોનો કકળાટ ઠંડો પાડવા બદ્ધ, ધર્મોદો આપે છે, તો કોઈવાર આંખમાં આમણા તરીકે હાથ-ઉલોગને પણ સિફતથી પોષે છે. આ સ્થિતિથી સાવધ રહેવું ઘટે છે.

વિજ્ઞાનને પણ એ ત્રિપુર દૈત્યને અધીન રહેવું પડે છે; એ વાંઝિયું, સંહારક, એકતરશી બની ફૂંઠવાઈ જાય છે. જગતના એ અબજ માણસોનો ૭૫% ભાગ વર્ગવિગ્રહના સકંળમાં એ દૈત્યોને હાથે પિસાઈ રહ્યો છે. તેમાંથી સમાજવાદ શિવજી ઉગારે ત્યારે જ જગતનું કલ્યાણ અને શાન્તિ થાય તેમ છે. વિજ્ઞાનની મદદ વડે સમાજવાદ પૃથ્વી પર ખાસ્સા આઠ અબજ માણસોને પૂરતા સુખ ને સંતોષથી રાખી શકે તેમ છે. ૩ હિંદ પણ સહેજે બમણી પ્રજા નિભાવી શકે છે. એવી સ્વાતંત્ર્ય ને ન્યાયપૂર્ણ અર્થતંત્રની સુવ્યવસ્થા ને સુઅવસ્થા આણુવા માટે પહેલાં તો હિંદે-હિંદના કરોડોએ સ્વરાજ્યયજ્ઞ કાળે પૂરતો શ્રમ, સંયમ, સમજ ને સ્વાર્પણ દાખવવાં જોઈ શે. એમાં જ એના દીર્ઘાયુની સાર્થકતા છે. પ્રભુ આપણુ સહુને એ માટે પ્રેરે. આયુર્યજ્ઞેન કલ્પતામ્ ।



આધારસૂચિ

—૦—

- ૧ ચરકસંહિતા
- ૨ મહાભારત
- ૩ રત્નનીકાન્તદાસ: વેઈસ્ટર્ધર્જ ઓફ ઇડિયાઝ મેનપાવર
('મોડર્ન રિવ્યુ ૧૯૨૭ એપ્રિલ)
- ૪ „ પ્રોબ્લેમ્સ ઓફ ઇન્ડિયન્સ પોવર્ટી
('મોડર્ન રિવ્યુ ૧૯૨૭ ઓક્ટો. ૧૯૨૯)
- ૫ સેન્સસ રીપોર્ટ્સ ૧૯૧૧, ૨૧, ૩૧,
- ૬ જ્ઞાનાંજન નિયોગી: ધ લેન્ડ વિ લિવ ઇન
('ફોર્વર્ડ કોંગ્રેસ નંબર ૧૯૨૭)
- ૭ લપમેન : હેપી ઇડિયા
- ૮ વિલ્યમ ડિગ્બી : ' પ્રોસ્પરસ ' બ્રિટિશ ઇડિયા
- ૯ બ્રિજનારાયણ : પોપ્યુલેશન ઓફ ઇન્ડિયા
„ પ્રોબ્લેમ „ „
- ૧૦ બેખકનો વંધ્યાકરણનો બેખ (ફૂલછાબ ૧૬-૬-૩૪)
- ૧૧ „ પરણ્યા પછી ભા. ૧ નો સત્કાર
- ૧૨ „ ' નીરોની વાંસળી ' માંથી
- ૧૩ નેશન ઓન્ડ એન્થેન્યમ, ગ્રન્યુ. ૨૯, ૧૯૨૭
- ૧૪ સ્ટેટિસ્ટિકલ એપ્પ્રોક્ષટ ૧૯૨૫-૨૬, ૧૯૨૪-૨૫
- ૧૫ લાલાજી : અનહેપી ઇન્ડિયા
- ૧૬ સર વિશ્વેસરૈયા : પ્લાન્ડ ઇકોનોમી
- ૧૭ પામ કત્ત : ફેસિઝમ ઓન્ડ સોશ્યલ રેવોલ્યુશન.

- ૧૮ દી. બ. ગોવિંદભાઈ હાથીભાઈનો પ્રવાસગ્રંથ
 ૧૯ કે. ટી. શાહ—ટેક્ષેમથ કેપેસિટી ઓફ ઇન્ડિયા
 ૨૦ વોટલ—પોપ્યુલેશન ઇન ઇન્ડિયા
 ૨૧ જહાર અને બેરી : ઇન્ડિયન પ્રકોનોમી વો. ૧
 ૨૨ ડો. લસ્ટ : નેચર્સ પાથ
 ૨૩ યંગ બિલ્ડર ૧૯૩૨
 ૨૪ બેખકતું રોમાન્સ ઓફ ધ કાઉ
 ૨૫ ડો. કેબોગ : ઓટો ઇન્ટોક્ષિકેશન
 ૨૬ ,, કોલન હાઇજન
 ૨૭ પર્ટન : હીસ્ટરી ઓફ ધ ડેરી ઇન્ડસ્ટ્રી ઓફ ધ વર્લ્ડ
 ૨૮ ડૉ. ભગવાનદાસ : સાયન્સ ઓફ ઇમોશન્સ
 ૨૯ મેડિક્સ : નો ધાય બોડી-ધ વન્ડર્સ વિધિન અસ
 ૩૦ ડૉ. બોરેન્ડ : ઓલ્ડ એમ્બજ ડિક્ડ
 ૩૧ બેખકની ' આપણા અંગરક્ષકો 'ની બેખમાળા
 સ્વાસ્થ્ય સુધા (કુલછાયા ૨૫, ૨૬, ૧-૩૪)
 ૩૨ મેકફેડન : ફિઝિકલ કલ્ચર સાઈકોલોજીકાલ ભા. ૧-૫, અને
 અન્ય પુસ્તકો

